مردوں کے لیے

"پھر ازدواجی زندگی کا لطف تم ان سے اٹھاؤ" (النساء۔24)

ازدواجی خوشیاں

قرآن وسنت اور جدید علوم کی روشنی میں ایک منفرد کتاب

پروفیسر ارشد جاوید

ایم۔اے۔نفسیات (امریکہ) ماہر نفسیاتی وازدواجی امراض (امریکہ)

مصنف: زندگی کو خوشیوں سے بھر دینے والی بے مثال کتب

- سیکس ایجوکیشن سب کے لئے
- ازدواجی خوشیاں خواتین کے لئے



بیٹا یا بیٹی

اِنتخاب آپ کا

اِنسان نہ صرف اولاد چاہتا ہے بلکہ بیٹے چاہتا ہے۔سائنس کی ترقی کی وجہ سے اب بیٹے کا حصول ممکن ہوگیا ہے۔اولادِ نرینہ کے حصول کے لیے دنیا میں کئی طریقے رائج ہیں۔ سب سے کامیاب طریقہ ''مائیکرو سارٹ'' کہلاتا ہے۔ اس کی کامیابی کی شرح 100 فیصد ہے،لیکن یہ ایک بہت مہنگا طریقہ ہے۔ایک اور موثر طریقہ ''شیٹلز میتھڈ'' ہے۔اس کی کامیابی کی شرح 90 فی صد ہے۔کتاب کے اس اضافہ شدہ ایڈیشن میں اس طریقے کو مفصل طور پر بیان کیا گیا ہے۔اگر شادی کے شروع ہی سے اس طریقہ کو اِستعمال کیا جائے تو اِن شاءاللہ چار بچوں میں سے تین یا کم از کم دو بیٹے ہوں گے۔

ازدواجی خوشیاں ــــ مردوں کے لیے

شادی شدہ خواتین وحضرات کے لیے

ازدواجی خوشیاں

مردوں کے لیے

پروفیسر ارشد جاوید

ایم۔اے نفسیات (امریکہ)

ماہر ازدواجی ونفسیاتی امراض (امریکہ)

ہپناٹسٹ، ہپنوتھراپسٹ (امریکہ)

این ایل پی پریکٹیشنر

ممبر، امریکن سوسائٹی آف کلینیکل ہپناسس

بیسٹ بکس پبلیکیشنز

681۔شادمان۔I، لاہور

فون:0333-4465587

www.noorclinic.com

email: bestbooks@gmail.com

نام کتاب	ازدواجی خوشیاں ___ مردوں کے لیے
مصنّف	پروفیسر ارشد جاوید
اشاعت	ستمبر 2013ء
تعداد	1100
کمپوزنگ	آصف محمود 0333-4272927
مطبع	بی پی ایچ پرنٹرز۔لاہور 042-37246868
سرورق	ریاظ
پبلشرز	بیسٹ بکس پبلی کیشنز، 681،شادمان،I-لاہور فون:0300-9484655
قیمت	450 روپے
قانونی مشیر	چودھری محمد انور ایڈووکیٹ

بیسٹ بکس پبلیکیشنز

681۔شادمان۔I،لاہور

فون:0333-4465587

www.noorclinic.com

email: bestbooks@gmail.com

اِنتساب

بے حد پیارے بیٹوں (نواسوں) اسامہ اور زین

کے نام

جن کا میں نے شہ بالا بننا ہے، اِن شاءاللہ

مگر 5 سالہ زین مجھے اپنا شہ بالا بنانے کے لیے تیار نہیں

وہ کہتا ہے کہ ''ابو جی! شہ بالا بوڑھے نہیں' بچے بنتے ہیں۔''

اِضافہ شدہ ایڈیشن

میں اپنے رب کریم کا بے حد شکر گزار ہوں جس کی توفیق سے اس کتاب کا اضافہ شدہ ایڈیشن پیش خدمت ہے۔ اس ایڈیشن میں ایک بہت ہی اہم باب ''اولادِ نرینہ'' کا اضافہ کیا گیا ہے۔ یہ باب پہلے بھی شامل تھا مگر یہ صرف تعارف تھا۔ اب اس کی مکمل تفصیل دی گئی ہے۔ اس کی کامیابی کی شرح 90 فی صد ہے۔ ہم نے اسے استعمال کیا۔ ہماری کامیابی کی شرح 90 فی صد سے زیادہ تھی۔ اگر اسے شادی کے شروع ہی سے استعمال کیا جائے تو 4 بچوں میں سے اِن شاء اللہ 3 بیٹے ہوں گے یا کم از کم 2 بیٹے تو ضرور ہوں گے۔

کتاب کے حوالے سے اپنی رائے اور تجاویز عنایت فرمائیں تا کہ کتاب کو مزید بہتر کیا جا سکے۔

ارشد جاوید
ستمبر 2013ء
521۔جی، جوہر ٹاؤن، لاہور
0300-9484655

فہرست

شکریہ

میں اپنے محترم دوست جناب پروفیسر ڈاکٹر خلیل احمد کا بے حد شکر گزار ہوں جنھوں نے مسوّدے کا ایک ایک لفظ پڑھا اور اپنے مفید مشوروں سے نوازا۔

پیارے دوست جناب پروفیسر ڈاکٹر اختر قریشی سابق صدر شعبہ نفسیات جی سی یونیورسٹی لاہور کا ممنون ہوں۔ جنھوں نے اس کتاب کے لیے مفید معلومات دیں، جو اس کتاب کا حصہ بنیں۔

معروف کالم نگار، ادیب اور مخلص دوست جناب اختر عباس کا بے حد شکریہ جنھوں نے نہ صرف مفید مشورے دیے بلکہ میری حوصلہ افزائی کی۔ ان کی حوصلہ افزائی کے بغیر اس طرح کی کتب لکھنا مشکل امر تھا۔

لیفٹیننٹ کرنل محمد رفیق کا ممنون ہوں، جن کی دوستی میرے لیے سکون اور تقویت کا باعث ہے جو میری تحریروں کا ناقدانہ جائزہ لے کر میری رہنمائی اور حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔

بے حد مخلص امریکی دوست جناب عبدالحلیم خاں اور بھتیجے حافظ اشتیاق نذیر (لندن) کا خاص طور پر شکر گزار ہوں جنھوں نے اس موضوع کے حوالے سے مفید اور تازہ ترین کتب بھجوائیں، جن سے میرے علم میں بہت اضافہ ہوا۔

اپنے شاگرد دوستوں ماہرِ نفسیات جناب زاہد حمید (اسلام آباد) اور ماہرِ نفسیات پروفیسر ڈاکٹر

سید صابر حسین شاہ (گجرات) کا، جن پر مجھے فخر ہے، خاص طور پر ممنون ہوں جنھوں نے مجھے مفید معلومات فراہم کیں۔

بہت اچھے دوست جناب سید صفدر علی نقوی سابق صدر شعبہ اردو ایف۔سی کالج لاہور کا شکرگزار ہوں جنھوں نے مسودے کی نوک پلک درست کی۔

میں پروفیسر احسن سلیم رانا اور پروفیسر شکیل امجد صادق (اوکاڑا) کا بے حد شکرگزار ہوں جنھوں نے اضافہ شدہ ایڈیشن کا آخری پروف پڑھا اور کتاب کو زینت بخشی۔

معاون خصوصی جناب محمد ارشاد صاحب کا ممنون ہوں جن کی وجہ سے میرے اہم کام بہت آسان ہوجاتے ہیں۔

جناب آصف محمود رانا صاحب کا بے حد شکریہ، جنھوں نے بہت کم وقت میں کتاب کی کمپوزنگ مکمل کی جس کی وجہ سے کتاب کی اشاعت میں تاخیر نہ ہوئی۔

میں اپنے نواسوں اور نواسیوں کا بے حد شکرگزار ہوں، جو میرا دل بہلانے کے لیے ہمارے ہاں آتے ہیں۔خصوصاً جب وہ مجھ سے ''چپھی'' ڈالتے ہیں تو میری ساری تھکن دور ہوجاتی ہے۔

بیوی! میں آپ کا خاص طور پر ممنون ہوں کہ آپ کو میری کتابوں کا یہ موضوع پسند نہیں مگر اس کے باوجود آپ نے اس علمی کام میں نہ صرف رکاوٹ نہیں ڈالی بلکہ بھرپور تعاون کر کے مجھے ذہنی سکون مہیا کیا جس کی وجہ سے میں ایک سال میں تین اہم کتب:

1۔''سیکس ایجوکیشن ______ سب کے لیے''

2۔''ازدواجی خوشیاں ____ خواتین کے لیے''

3۔''ازدواجی خوشیاں ____ مردوں کے لیے''

لکھنے میں کامیاب ہوا۔

حرفِ اوّل

آج کی ترقی یافتہ اقوام نے محنت کی عظمت کو نقطۂ عروج پر پہنچا دیا ہے۔ان کے افراد کو 10 ہزار ناکامیاں بھی مایوس نہیں کرتیں۔ایڈیسن بلب بناتے وقت 10 ہزار بار ناکام ہوا مگر اس نے ہار ماننے سے انکار کر دیا اور اپنی کوشش جاری رکھی حتیٰ کہ بلب بنانے میں کامیاب ہو گیا۔ دوسری طرف انھوں نے ازدواجی زندگی کو ایک آرٹ بنا دیا۔اس سلسلے میں ایسے گوشے بے نقاب کیے کہ عقل حیران رہ جاتی ہے۔ہم عجیب قوم ہیں کہ نہ تو بھرپور انداز سے کام کرتے ہیں اور نہ ہی اللہ تعالیٰ کی پیدا کردہ جائز لذتوں سے بھرپور طریقے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ہم یہ دونوں کام روٹین میں کرتے ہیں۔ہمیں نہ کام کرنا آتا ہے اور نہ ہی زندگی سے لطف اندوز ہونا۔

قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ:

''پھر ازدواجی زندگی کا لطف تم ان سے اٹھاؤ'' (النساء24)

ازدواجی لذت اور سکون حاصل کرنے کے لیے علم کی ضرورت ہے بدقسمتی سے ہم سے 90 فیصد سے بھی زائد مرد ازدواجی زندگی کے حوالے سے ضروری معلومات نہیں رکھتے۔ہم نے چھوٹے پیمانے پر ایک سروے کیا۔اس میں شادی شدہ لوگوں سے ایک سوال پوچھا گیا کہ آیا ان کو علم ہے کہ مباشرت (Intercourse) کی Exact جگہ کہاں ہے۔یقین کریں کہ کسی ایک بھی فرد کو اس کا علم نہ تھا۔اگرچہ وہ سالہا سال سے مباشرت کر رہے ہیں۔وہ یہ سارا کام

اندازے سے کر رہے ہیں۔ علم کی کمی کی وجہ سے مرد حضرات کی اکثریت اپنی بیویوں کو جنسی لحاظ سے مطمئن کرنے میں ناکام رہتی ہے۔ جس کی وجہ سے بیویاں ازدواجی زندگی میں فعال اور بھرپور کردار ادا نہیں کرتیں جب کہ کچھ عدم اطمینان کی وجہ سے جنسی بے راہ روی کا شکار ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ انھیں ہر بار جنسی سکون کے حصول میں ناکامی ہوتی ہے۔ بہت سی عورتیں ساری زندگی جنسی لذت سے محروم رہتی ہیں۔ اس کی بڑی وجہ علم کی کمی ہے، کیونکہ مردوں کی عظیم اکثریت کو علم ہی نہیں کہ بیوی کو کس طرح جنسی سکون مہیا کرنا ہے۔ ہمارے ہاں اُردُو میں اس حوالے سے ایک دو معیاری کتب کے علاوہ باقی اکثریت خُرافات سے بھری ہیں۔ اس سلسلے میں مذہبی نقطہ نگاہ سے کافی اچھی کتب لکھی گئی ہیں مگر ان کتب میں سیکس کا حصہ نہ ہونے کے برابر ہے، جس کی وجہ سے خواتین وحضرات کو ازدواجی تعلقات کے حوالے سے معیاری معلومات نہیں ملتیں۔ اس حوالے سے حال ہی میں ایک بہت اچھی کتاب پڑھنے کا موقع ملا مگر سیکس کے حوالے سے اس مصنف کو بھی علم نہ تھا کہ مباشرت کہاں کی جاتی ہے یعنی فرج (Vagina) کہاں واقع ہے۔

20 سال سے کلینک میں لوگوں کے ازدواجی مسائل کو حل کرتے ہوئے ایک دن خیال آیا کہ اس حوالے سے لوگوں کو ضروری تعلیم دی جائے تاکہ وہ خوشگوار زندگی بسر کر سکیں۔ چنانچہ ہم نے لاہور اور لاہور سے باہر ایک سیمینار کے ذریعے تعلیم کا ایک سلسلہ شروع کیا، جس میں مختلف شہروں سے مرد حضرات شامل ہوتے تھے۔ ملک بھر میں اپنی نوعیت کے اس واحد سیمینار نے شرکا کو ازدواجی خوشیاں دینے میں بھرپور کردار ادا کیا شرکا کا خیال تھا کہ پاکستان بھر سے لوگ اس سیمینار سے مستفید نہیں ہو سکتے۔ لہٰذا ان معلومات کو کتاب کی شکل میں پیش کیا جائے۔ چنانچہ سیمینار کا یہ سلسلہ عارضی طور پر روک کر اس موضوع پر مزید مطالعہ اور تحقیق کی گئی۔ اب یہ ساری معلومات آپ کی خدمت میں پیش ہیں۔ اگرچہ یہ بنیادی طور پر یہ کتاب مرد حضرات کے لیے مگر خواتین کے لیے بھی اس کا مطالعہ اتنا ہی ضروری ہے تاکہ وہ مردوں کی ضروریات اور مسائل سے آگاہ ہو سکیں۔ اس کے علاوہ ان کو علم ہو سکے کہ ان کے خاوند انھیں کون کون سی خوشیاں کس کس طرح دے سکتے ہیں تاکہ وہ گاہے بگاہے اپنی پسند کی ازدواجی خوشیاں حاصل کر سکیں۔ اسی طرح مردوں کے لیے ہماری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ____ خواتین کے لیے'' کا مطالعہ بے حد مفید ثابت ہو سکتا ہے تاکہ ان کو علم ہو کہ بیویاں انھیں کون سی لذت مہیا کر سکتی ہیں۔ اس طرح مرد بھی اپنی پسند کی لذت حاصل کر سکیں گے۔ اس کتاب کے مطالعے سے مردوں کو یہ علم بھی حاصل ہوگا کہ ان کی بیویاں ان کے جنسی مسائل کے حل میں کس طرح ان کی مدد کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے کے لیے دونوں کا کردار علیحدہ علیحدہ ہے جب میاں بیوی دونوں کتب پڑھ لیں گے تو ان کو معلوم ہو جائے گا کہ خوشگوار گھریلو زندگی میں ان کا اور ان کے ساتھی کا کیا کردار ہے۔ بھرپور خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے ہماری کتاب ''سیکس ایجوکیشن ____ سب کے لیے'' اس موضوع پہ بنیادی کتاب ہے۔ اس لیے اس کتاب کا مطالعہ بھی بے حد مفید ثابت ہوگا۔

''ازدواجی خوشیاں ____ مردوں کے لیے'' ایک عملی کتاب ہے۔ اگر اس پر پوری طرح عمل کیا جائے تو اِن شاءاللہ آپ کی ازدواجی اور گھریلو زندگی خوشیوں سے بھر جائے گی اور آپ کا گھر جنت کا نمونہ بن جائے گا۔ اہلِ علم کا خیال ہے کہ یہ تینوں کتب:

1۔ ''سیکس ایجوکیشن ______ سب کے لیے''
2۔ ''ازدواجی خوشیاں ____ خواتین کے لیے''
3۔ ''ازدواجی خوشیاں ____ مردوں کے لیے''

پاکستانی معاشرے میں ازدواجی زندگی میں ایک اِنقلاب کی نقیب ثابت ہوں گی۔

کتاب سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے پہلے ایک بار آپ اسے سرسری پڑھ لیں، اور اپنے پسندیدہ اہم مقامات کے نیچے نشان لگا لیجیے۔ پھر نشان زدہ اہم نکات کو دوبارہ پڑھ لیں۔ بھرپور ازدواجی لطف کے لیے ''فور پلے''، ''مباشرت کے طریقے'' اور ''بھرپور ازدواجی خوشیاں'' والے حصوں کو بغور پڑھیں۔ ایک ایک طریقے کی اچھی طرح مشق کریں اور ازدواجی زندگی سے بھرپور لطف اٹھائیں۔

بعض اہم چیزوں کی (خصوصاً مباشرت کے طریقوں) وضاحت کے لیے تصاویر اور خاکوں کی ضرورت ہے، کیونکہ ایک تصویر ہزار الفاظ کے برابر ہوتی ہے، مگر ہم نے انھیں کتاب میں شامل کرنا مناسب نہیں سمجھا۔ تاہم اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ یہ خاکے مبلغ 200 روپے کا منی آرڈر بھجوا کر براہِ راست ہم سے حاصل کر سکتے ہیں۔

جیسا کہ گزشتہ صفحات میں عرض کر چکا ہوں کہ میری ''بیوی'' کو میرا اس موضوع پر لکھنا پسند نہیں چنانچہ ایک دن فرمانے لگیں کہ ''اب آپ کوئی ایسی چیز بھی لکھیں جسے ہم لوگوں کو بتا سکیں۔'' چنانچہ موجودہ کتاب اس موضوع پر میری آخری کتاب ہے۔ اب ان کی فرمائش پر میں نے روزنامہ ''جناح'' میں ''کامیابی'' کے عنوان سے کالم لکھنے کا سلسلہ شروع کیا ہے۔ ''کامیابی'' میرا پسندیدہ موضوع ہے۔ میں گذشتہ 30 سال سے اس موضوع پر پڑھ اور غور و فکر کر رہا ہوں۔ کامیابی کے چند اصول ہیں۔ ہر کامیاب انسان انہی اصولوں پر شعوری یا غیر شعوری طور پر عمل کر کے کامیابی حاصل کرتا ہے۔ جب آپ ان اصولوں سے آگاہ ہو جاتے ہیں تو سالوں کا سفر مہینوں میں طے کر لیتے ہیں۔ میری دلی خواہش ہے کہ میں پاکستانی عوام خصوصاً نئی نسل کو ان اصولوں سے آگاہ کروں۔ نئی نسل ترقی کرے گی تو پاکستان ترقی کرے گا۔ اس جذبے کے تحت کالم کا یہ سلسلہ شروع کیا ہے اس کے علاوہ اس موضوع پر ہم ایک روزہ فری سیمینار بھی منعقد کرتے تھے۔

کتاب کے حوالے سے اپنی قیمتی رائے دینا نہ بھولیے، خط لکھیے، پیغام (SMS) بھیجیے، فون کیجیے، ملاقات بھی کر سکتے ہیں، میں آپ کا بے حد شکر گزار ہوں گا۔ اگر آپ کے پاس ازدواجی خوشیوں کے حوالے سے کوئی Tips ہیں تو ہمیں ضرور مطلع فرمائیں، اگر وہ مفید پائے گئے تو ان کو بھی کتاب کا حصہ بنایا جائے گا۔

ارشد جاوید
521۔جی، جوہر ٹاؤن، لاہور
ستمبر 2005ء
0300-9484655

باب—1

اہم جنسی مغالطے

اہم جنسی مغالطے

Important Misconceptions About Sex

ہمارے معاشرے میں سیکس (Sex) کے حوالے سے بے شمار غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں، جن کی وجہ سے نوجوان نسل بہت سے جنسی مسائل کا شکار ہے۔ ہم نے اپنی کتاب ''سیکس ایجوکیشن ــــ سب کے لیے'' میں 100 کے قریب جنسی مغالطوں کی اصل حقیقت تفصیل کے ساتھ بیان کی ہے۔ اہلِ علم کا خیال ہے کہ ہر نوجوان کو شادی سے پہلے ان سے آگاہ ہونا ضروری ہے تاکہ وہ ازدواجی زندگی سے بھرپور لطف اندوز ہو سکے۔ اس کتاب میں ان تمام مغالطوں کا تفصیلی ذِکر ممکن نہیں، بہتر ہے کہ مزید معلومات کے لیے ہماری کتاب ''سیکس ایجوکیشن ــــ سب کے لیے'' کا مطالعہ کر لیا جائے، تاہم بعض اہم غلط فہمیوں کا مختصر ذِکر کیا جاتا ہے۔

1۔ اِحتلام

اس سے مراد سوتے میں خواب یا خواب کے بغیر پیشاب کے راستے مَنی (Semen) کا اِخراج ہے۔ جن افراد کو مباشرت (Intercourse) یا خودلذتی (Masturbation) کا کثرت سے موقع نہیں ملتا ان کو احتلام ہو جاتا ہے۔ یہ عمل 10,8 سال کی عمر سے شروع ہو سکتا ہے۔ یہ کوئی جنسی بیماری نہیں بلکہ ایک نارمل اور صحت مند عضویاتی عمل یا کیفیت ہے،

جس کے بارے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ۔ یہ روزانہ ہوسکتا ہے بلکہ ایک ہی رات میں ایک سے زیادہ بار بھی ۔ یہ کتنا ہی کیوں نہ ہو اس کے انسانی صحت پر کوئی برے اثرات نہیں پڑتے ۔

2۔خودلذتی

خودلذتی (Masturbation) سے مراد مباشرت اور احتلام کے علاوہ کسی دوسرے طریقے سے، مَنی (Semen) کا اخراج ہے۔خودلذتی کا سب سے اہم ذریعہ مشت زنی یعنی ہاتھ سے منی کا خارج کرنا ہے۔ ہمارے ہاں سب سے زیادہ غلط فہمیاں اسی حوالے سے پائی جاتی ہیں۔ایک فرد اس عمل کو ہفتے میں ایک یا دو بار کر لیتا ہے۔میرے بعض کلائنٹ (Client) روزانہ اور بعض ایک دن میں 7,6 بار تک کر لیتے ہیں ۔میرا ایک کلائنٹ 24 گھنٹوں میں 50 دفعہ تک کر لیتا تھا۔اس نے ایسا کئی بار کیا، وہ ابھی تک نہ صرف زندہ، ہٹا کٹا بلکہ ایک بچے کا باپ ہے۔

مختلف محققین کے مطابق 95 فی صد تا 98 فی صد مرد اس عادت کا شکار ہیں ۔ بہت سے بچّے 10 سال کی عمر سے پہلے ہی خودلذتی شروع کر دیتے ہیں ۔ اگر چہ خودلذتی کا شکار ایسے نوجوان ہوتے ہیں جن کی ابھی شادی نہیں ہوئی ہوتی، مگر اب جدید ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ شادی شدہ مرد بھی ایسا کرتے ہیں۔مشہور امریکی محقق کنزی (Kinsey) کے سروے کے مطابق امریکہ میں 70 فی صد شادی شدہ گریجویٹ سال میں تقریباً 24 بار مشت زنی (Masturbation) کر لیتے ہیں۔یعنی ایک ماہ میں دو بار۔نوجوانوں کے علاوہ 70 سالہ بوڑھے بھی خودلذتی کرتے ہیں۔

اس حوالے سے ہمارے نوجوان دوقسم کے مسائل کا شکار ہیں:

1۔جنسی، جسمانی اور ذہنی کمزوری کا احساس اور خوف

2۔شدید احساسِ گناہ

مشت زنی کے سلسلے میں ہمارے ہاں بہت سی غلط باتیں معروف ہیں مثلاً اس سے ذَکر (Penis) کی رگیں اُبھر آتی ہیں ، یہ ٹیڑھا اور درمیان میں سے پتلا ہوجاتا ہے۔فرد کی نشوونما رُک جاتی ہے اور وہ شادی کے قابل نہیں رہتا۔اس کا دماغ کمزور ہوجاتا ہے حتیٰ کہ فرد پاگل ہوجاتا ہے ۔مغرب اور دوسرے ترقی یافتہ ممالک میں جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ اس کے کسی بھی طرح کے کوئی برے اثرات نہیں۔یعنی یہ عمل فرد کی ذہنی، جنسی اور جسمانی صحت کے لیے ہرگز ہرگز نقصان دہ نہیں۔

بعض نام نہاد ماہرین کہتے ہیں کہ ایک حد تک تو اس کے کوئی نقصانات نہیں لیکن اگر یہ حد سے بڑھ جائے تو پھر نقصان دہ ہے۔اس کی بھی کوئی حقیقت نہیں ہے کیا زیادہ بولنے سے فرد کمزور ہوجاتا ہے۔ یہ جتنی مرتبہ بھی کی جائے اس کا کوئی نقصان نہیں۔فطری طور پر کوئی فرد اسے حد سے زیادہ کر ہی نہیں سکتا۔تاہم زیادتی کی صورت میں مَنی کے بجائے خون آنے لگے گا اور انفیکشن (Infection) کی وجہ سے ذَکر (Penis) سوج جائے گا اور خصیوں (Testicles) میں درد ہونے لگے گا۔ایسی صورت میں ایک ہفتے کے لیے مشت زنی چھوڑ دیں ہر چیز نارمل ہوجائے گی اور فرد کو کسی قسم کے علاج کی ضرورت نہیں ہوگی۔گزشتہ صدی میں مشت زنی کے حوالے سے ترقی یافتہ ممالک میں بہت ریسرچ ہوئی اور ابھی تک اس کے کسی طرح کے نقصانات ثابت نہیں ہوسکے۔

مشت زنی کے حوالے سے دوسرا اہم مسئلہ احساسِ گناہ ہے۔اس حوالے سے ائمہ اربعہ کی رائے میں اختلاف ہے۔

1۔ امامِ مالک رحمتہ اللہ علیہ اور امامِ شافعی رحمتہ اللہ علیہ اسے گناہ اور حرام سمجھتے ہیں۔

2۔ امامِ ابوحنیفہ رحمتہ اللہ علیہ کے نزدیک گناہ سے بچنے کے لیے بوقت ضرورت کی جا سکتی ہے اور خدا معاف فرما دے گا۔ (درمختار، جلد اوّل)

3۔ امام احمد بن حنبل رحمتہ اللہ علیہ اسے جائز سمجھتے ہیں، ان کے نزدیک اس کا کوئی گناہ نہیں۔ اسلام میں حلال اور حرام بہت واضح ہیں۔ مشت زنی کے حوالے سے قرآن و سنت میں واضح احکامات موجود نہیں ہیں۔ اس لیے امام ذہبی رحمتہ اللہ علیہ نے اپنی مشہور کتاب ''گناہِ کبیرہ کی کتاب'' میں 79 گناہ کبیرہ کا ذکر کیا ہے، ان میں مشت زنی شامل نہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ کم از کم گناہِ کبیرہ نہیں۔ اگرچہ گناہِ صغیرہ ہونے کی بھی کوئی واضح دلیل موجود نہیں ہے۔ (تفہیم القرآن، جلد سوم)

3۔ ذَکر کا سائز

ہمارے ہاں اکثر مرد ذَکر (Penis) کی لمبائی اور موٹائی کے حوالے سے بہت حسّاس (Concious) ہیں۔ عام مردوں کا خیال ہے کہ عورتیں لمبا ذَکر پسند کرتی ہیں۔ جب کہ حقیقت یہ ہے کہ عورتیں ذَکر کے سائز کے حوالے سے کم سوچتی ہیں۔ اکثر عورتیں چھوٹے ذَکر کو پسند کرتی ہیں۔ بہت لمبا ذَکر عورت کو پسند نہیں، کیونکہ اس سے عورت کو تکلیف ہوتی ہے۔

ذَکر کے سائز کے حوالے سے یہ ضابطہ بھی عام ہے کہ بھرپور جنسی لطف اور بیوی کی تسلی (Satisfaction) کے لیے لمبے ذَکر کی ضرورت ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ زیادہ جنسی لطف اور بیوی کے اطمینان کا ذَکر کی لمبائی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ اصل چیز یہ ہے کہ آپ جنسی عمل کیسے کرتے ہیں۔ عورت کی فرج (Vagina) کا سائز اوسطاً 3 تا 4 انچ ہوتا ہے اور اس کا صرف بیرونی 1/3 حصہ یعنی پہلا 1 تا ڈیڑھ انچ حصہ ہی حساس ہوتا ہے اور اس حساس حصے تک 2 انچ سے کچھ لمبا ذَکر آسانی سے پہنچ جاتا ہے۔ ویسے بھی 80 فی صد عورتیں صرف دخول (Penetration) سے آرگیزم (اِنتہائے لذت) حاصل نہیں کرتیں۔

یہ خیال بھی عام ہے کہ اولاد کے حصول کے لیے بھی ذَکر کا لمبا ہونا ضروری ہے۔ اگر ذَکر لمبائی میں چھوٹا ہوگا تو اولاد پیدا نہ ہوگی۔ اس مغالطے کی بھی کوئی حقیقت نہیں۔ اولاد کے حصول کے لیے صرف منی (Semen) کا فرج (Vagina) میں داخل ہونا ضروری ہے۔ لہٰذا ذَکر کے سائز کا اولاد کی پیدائش کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ بھرپور جنسی لطف کے لیے ذَکر کا موٹا ہونا ضروری ہے۔ یہ بھی ایک مغالطہ ہے جس کی کوئی حقیقت نہیں۔ فرج دراصل خالی ٹیوب کی طرح کوئی کھلا راستہ نہیں۔ فرج کی دو دیواریں ہوتی ہیں جو آپس میں ملی ہوتی ہیں۔ جنسی ہیجان میں خون کی زیادتی کی وجہ سے فرج کا بیرونی حصہ سوج کر مزید تنگ ہو جاتا ہے اس صورت میں پتلے سے پتلا ذَکر بھی عورت کو بھرپور جنسی لطف دے گا۔

بہت سے مردوں کا خیال ہے کہ ذَکر کو بالکل سیدھا ہونا چاہیے، جب کہ حقیقت میں اَکڑا (Erected) ہوا ذَکر اکثر اوقات دائیں بائیں، اوپر یا نیچے کو جھکا ہوتا ہے۔ بمشکل ایک فی صد افراد کا ذَکر سیدھا ہوتا ہے۔ ایسا ہونا بھی مشکل ہے کیونکہ ذَکر ہڈی یا کسی سخت چیز کا بنا ہوا نہیں ہوتا۔ 85 فی صد لوگوں کا ذَکر بائیں طرف ٹیڑھا ہوتا ہے۔ اسی طرح عموماً اکثر لوگوں کا بایاں خصیہ (Testicle) بھی کچھ نیچے ہوتا ہے اور ایک گولی بھی قدرے چھوٹی ہوتی ہے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے۔ مشت زنی نہ کرنے والوں کا ذَکر بھی بائیں طرف کو ٹیڑھا ہوتا ہے اور ذَکر کی رگیں بھی تناؤ میں خوب اُبھر جاتی ہیں۔ رگیں جتنی زیادہ اُبھرتی ہیں اتنا ہی زیادہ خون ذَکر میں جاتا ہے اور تناؤ بھی اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔

4۔ منی

ہمارے ہاں اکثر لوگ منی (Semen) کی ماہیت (Nature) کے حوالے سے بہت

پریشان ہوتے ہیں کہ یہ تھوڑی ہے یا زیادہ، گاڑھی ہے یا پتلی۔ انفرادی اختلافات کی وجہ سے منی کی کوالٹی میں فرق ہوتا ہے، جس کا مردانہ قوت (Potency) کے ساتھ ہرگز کوئی تعلق نہیں۔ منی کا سوائے بچے پیدا کرنے کے اور کوئی Function نہیں ہے۔ منی کے ذریعے سپرم (نطفے) باہر آتے ہیں۔ اس کے علاوہ منی میں نطفوں کے لیے خوراک ہوتی ہے، ورنہ وہ زندہ نہ رہیں۔

نیم حکیم منی کو جوہر حیات، قوت حیات اور خون سے بھی قیمتی چیز سمجھتے ہیں۔ وہ منی کے بہنے کو خون کے بہنے سے بھی زیادہ قیمتی سمجھتے ہیں۔ ہمارے ہاں عموماً 100 قطرے خون کے منی کے ایک قطرہ کے برابر سمجھے جاتے ہیں۔ جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ منی نہ قوت حیات ہے اور نہ ہی خون سے زیادہ قیمتی۔ اگر منی واقعی خون سے قیمتی ہے تو ایک بار انزال سے خون کی ایک بوتل (500 ملی لیٹر) نکل جاتی ہے۔ بہت سے لوگوں نے کبھی نہ کبھی دن میں دو بار ضرور مشت زنی کی ہوتی ہے۔ اس صورت میں خون کی دو بوتلیں نکلنے کے بعد یہ زندہ کیسے رہے۔ میرا وہ کلائنٹ جو دن میں 50 بار تک مشت زنی کر لیتا تھا اسے تو کسی بھی صورت میں زندہ نہیں ہونا چاہیے۔ جب کہ وہ نہ صرف زندہ ہے بلکہ ہٹا کٹا ہے اور بچے پیدا کر رہا ہے۔ چونکہ منی کوئی قیمتی چیز نہیں لہٰذا اس کا اخراج کسی بھی طرح نقصان دہ نہیں ہے۔

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ بھرپور جنسی لطف اور اولاد کی پیدائش کے لیے منی کا گاڑھا ہونا ضروری ہے۔ اس کی بھی کوئی حقیقت نہیں۔ جنسی لطف کے لیے منی کا صرف خارج ہونا (بعض اوقات فرد انزال کے بغیر بھی بھرپور جنسی لطف حاصل کر لیتا ہے) اور اولاد کے لیے اس کا فرج میں جانا ضروری ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ فرد کی منی بہت گاڑھی ہے مگر وہ نہ صرف جنسی لطف سے محروم رہتا ہے بلکہ بچے بھی پیدا نہیں کر سکتا، کیونکہ اس گاڑھی منی میں نطفے ہوتے ہی نہیں یا صحت مند نطفوں کی تعداد بہت کم ہوتی ہے۔ تاہم اگر منی پتلی ہوگی تو نازک سپرم آسانی کے ساتھ حرکت کر سکتے ہیں اور وہ فرج کے اندر جلد چلے جاتے ہیں۔ اس طرح بچہ پیدا ہونا آسان ہو جاتا ہے۔

5۔ جریان/دھانت

پیشاب یا رفع حاجت کے بعد یا پہلے مرد کے ذکر (Penis) سے خارج ہونے والے سفید مادے کو جریان کہا جاتا ہے۔ نیم حکیم اسے ایک خطرناک جنسی بیماری قرار دیتے ہیں جو کہ ان کے مطابق بہت نقصان دہ ہے، جب کہ جدید تحقیق کی روشنی میں یہ کوئی بیماری نہیں بلکہ یہ Urethral Gland سے نکلنے والا مادہ ہے جو عموماً اس وقت نکلتا ہے جب فرد پیشاب یا پاخانے کے لیے زور لگاتا ہے۔ میڈیکل نقطۂ نظر سے اس نام نہاد جریان کی کوئی حقیقت اور اہمیت نہیں اور نہ ہی یہ کسی بیماری یا کمزوری کی علامت ہے۔ اس کے علاج کی بھی کوئی ضرورت نہیں۔

6۔ قطرے

جب بھی کوئی فرد خصوصاً غیر شادی شدہ سیکس کے حوالے سے سوچتا ہے، تصور کرتا ہے یا جنسی بات سنتا ہے، کوئی جنسی کتاب پڑھتا ہے، ننگی تصویر دیکھتا ہے یا جنس مخالف کو دیکھتا ہے یا اس سے باتیں کرتا ہے تو جنسی ہیجان کی وجہ سے اس کے ذکر سے سفید لیس دار رطوبت خارج ہوتی ہے۔ یہ ایسے ہی ہے جیسے مٹھائی کو دیکھ کر فرد کے منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ مادہ ایک خاص حکمت کے تحت خارج ہوتا ہے۔ کیونکہ انسان جب سیکس کے حوالے سے سوچتا ہے تو اگلا قدم مباشرت ہی ہوتی ہے۔ قدرت انسان کو اس کام کے لیے تیار کر دیتی ہے اور کچھ چکنا مادہ ذکر کے منہ پر آ جاتا ہے جو چکناہٹ (Lubrication) کا کام دیتا ہے جس کی وجہ سے ذکر کا منہ چکنا ہو جاتا ہے جس سے دخول (Penetration) آسان ہو جاتا ہے۔ جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس رطوبت کا اخراج کسی بھی طرح نقصان دہ نہیں ہے۔

7۔ کثرت مباشرت

بعض پرانے حکما کا خیال تھا کہ فرد کو ساری زندگی ایک ہی بار مباشرت کرنی چاہیے، یا پھر سال میں ایک بار۔ ''سال میں ایک سے زیادہ بار مباشرت کرنا اپنی قبر کھودنے کے مترادف ہے۔'' نیم حکیموں کے خیال کے مطابق کثرتِ مباشرت صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس سے انسان کو طرح طرح کی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ یورپ اور امریکہ کے لوگ کثرت سے مباشرت کرتے ہیں مگر ان کی صحت ہم لوگوں سے بہت بہتر ہے۔ ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ کثرتِ مباشرت کسی بھی طرح سے نقصان دہ نہیں ہے۔ چنانچہ مباشرت چاہے کتنی ہی کیوں نہ کی جائے نقصان دہ نہیں ہے۔ ایک دن میں 10 بار بھی کی جا سکتی ہے۔ زیادہ مباشرت کرنا عمومی صحت کے لیے بہتر ہوتا ہے۔

قرآن مجید کے مطابق مباشرت سے انسان کو سکون ملتا ہے۔ ظاہر ہے کہ سکون کی زیادتی کس طرح نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ تازہ ترین ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ وہ لوگ جو ہفتہ میں دو بار یا زیادہ مباشرت کرتے ہیں ان کو ان لوگوں کی نسبت موت کا خطرہ (Risk) 50 فی صد کم ہوتا ہے جو ایک ماہ میں ایک بار مباشرت کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ زیادہ مباشرت کی وجہ سے مرد دل کے دورے، مثانے اور پراسٹیٹ کے کینسر سے نسبتاً زیادہ محفوظ رہتا ہے۔ ویسے بھی وہ لوگ جو جوانی میں ہفتے میں کم از کم دو بار یا زیادہ بار مباشرت کرتے ہیں یہی لوگ بڑھاپے میں بھی مباشرت کے قابل ہوتے ہیں۔

8۔ مثانے اور جگر کی گرمی

مثانے اور جگر کی گرمی نیم حکیموں کا پسندیدہ مسئلہ ہے۔ تیزابیت کی وجہ سے بعض اوقات پیشاب پیلا ہو جاتا ہے۔ اگر روزانہ 10,8 گلاس پانی کے پی لیے جائیں تو تیزابیت ختم ہو جاتی ہے اور پیشاب سفید ہو جاتا ہے۔ نیم حکیم اسے ایک خطرناک بیماری قرار دیتے ہیں جس کی وجہ سے فرد سرعتِ انزال کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلے میں ہم نے پڑھے لکھے حکما اور ڈاکٹروں سے رابطہ کیا۔ تو معلوم ہوا کہ جب کسی نیم حکیم کو کوئی بیماری سمجھ میں نہیں آتی تو وہ اسے مثانے اور جگر کی گرمی قرار دیتے ہیں، حالانکہ دنیا میں اس طرح کی کوئی بیماری موجود نہیں، اور نہ ہی اس کا کسی جنسی بیماری کے ساتھ کوئی تعلق ہے۔

9۔ پردۂ بکارت

ہمارے ہاں پردۂ بکارت (Hymen) کے سلسلے میں غلط معلومات کی بھرمار ہے اور اسے کنوارہ پن اور عصمت کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ یہ پردہ عورت کی فرج (Vagina) کے سوراخ میں ذرا اندر کی طرف موجود ہوتا ہے اکثر عورتوں کا یہ پردہ نرم و نازک ہوتا ہے، اور پہلی مباشرت میں آسانی سے پھٹ جاتا ہے، جس سے معمولی تکلیف ہوتی ہے اور کچھ خون بھی نکلتا ہے۔ بعض عورتوں میں یہ غیر معمولی طور پر سخت ہوتا ہے جو کہ مباشرت میں رُکاوٹ اور تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ ایسی صورت میں معمولی آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ پردۂ بکارت کی موجودگی یا عدم موجودگی کسی بھی طرح عورت کے باعصمت اور باکرہ (Virgin) ہونے کا ثبوت نہیں۔ بہت سی بچیوں کا یہ پردہ کسی حادثے یا اُچھل کود کی وجہ سے پھٹ جاتا ہے۔ کچھ کا ماہواری کے دوران میں پیڈ وغیرہ کے استعمال یا صفائی سے بھی پھٹ سکتا ہے۔ بعض خواتین میں یہ سرے سے موجود ہی نہیں ہوتا اور کچھ خواتین کا مباشرت کے دوران میں خون اور تکلیف کے بغیر پھٹ جاتا ہے اور بہت سی خواتین میں پیدائش کے بعد فطری طور پر آہستہ آہستہ غائب ہونا شروع ہو جاتا ہے لہٰذا اس پردے کی عدم موجودگی ہرگز اس بات کا ثبوت نہیں کہ لڑکی بدکار ہے۔ چنانچہ اس مسئلے کو کوئی اہمیت نہ دی جائے۔

10۔ جنسی لطف اور بچّے کی پیدائش کے لیے میاں بیوی کا بیک وقت آرگیزم حاصل کرنا ضروری ہے؟

یہ ایک بہت دلچسپ مغالطہ ہے جب کہ اس کی کوئی حقیقت نہیں۔ بھرپور جنسی لطف کے لیے

میاں بیوی کا ایک ہی وقت میں جنسی لطف کے عروج پر پہنچنا بالکل ضروری نہیں۔ صرف اِنتہائے لذت (آرگیزم) کا حاصل کرنا ضروری ہے۔ چاہے میاں پہلے آرگیزم حاصل کر لے یا بیوی۔ اسی طرح بچّے کی پیدائش کے لیے صرف خاوند کا انزال (Discharge) ضروری ہے۔ عورت کا آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں۔

باب—2

شادی کیوں؟

شادی کیوں؟

بلوغت میں جنسی ہارمون Testosterone کی پیداوار کی وجہ سے لڑکوں میں شدید جنسی خواہش پیدا ہوتی ہے، جس کی وجہ سے وہ جنسِ مخالف میں کشش محسوس کرتے ہیں۔ عموماً 15 اور 20 سال کی عمر میں جنسی ہارمون Testosterone کی پیداوار (Production) بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جنسی خواہش اور تناؤ (Erection) کا تعلق اسی جنسی ہارمون کے ساتھ ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے نوجوانوں میں جنسی آسودگی کے لیے شدید خواہش پیدا ہونے لگتی ہے۔ اور پھر وہ مختلف طریقوں سے جنسی آسودگی حاصل کرنے کی فکر کرتے ہیں۔ جنسی آسودگی کے چار ذرائع ہیں۔

1۔ شادی
2۔ احتلام
3۔ خودلذتی
4۔ زنا

جنسی آسودگی کا سب سے بہتر ذریعہ شادی ہے۔ چنانچہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

''عورتوں میں سے جو تمھیں اچھی لگیں ان سے نکاح کرو'' (النساء3)

’’اور تم میں جو بے نکاح ہوں ان کے نکاح کر دیا کرو۔ اگر وہ غریب ہوں تو اللہ اپنے فضل سے ان کو غنی کر دے گا۔‘‘ (النور 32)

چنانچہ اللہ کے نبی پاک صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا:
’’اے نوجوانوں کی جماعت تم میں سے جو شادی کی استطاعت رکھتا ہو تو وہ ضرور شادی کرے۔ شادی نظر کو خوب جھکانے والی اور شرم گاہ کی حفاظت کرنے والی ہے اور جو شخص شادی کی استطاعت نہ رکھتا ہو تو وہ روزے رکھے۔ یہ روزے اس کی شہوت کو ختم کر دیں گے۔‘‘ (بخاری)

ایک دوسری حدیث میں ارشاد ہے۔
’’نکاح میری سنت ہے جس نے میری سنت پر عمل نہ کیا وہ مجھ سے نہیں۔‘‘ (ابن ماجہ)
شادی سے نہ صرف نسلِ انسانی کا سلسلہ جاری رہتا ہے بلکہ اس سے انسان کو لطف و سکون ملتا ہے۔

ارشادِ باری تعالیٰ ہے۔
’’اس نے تمھارے لیے تمھاری جنس سے بیویاں بنائیں تاکہ تم ان کے پاس سکون حاصل کرو۔‘‘ (الروم 21)

شادی سے نہ صرف انسان کو سکون نصیب ہوتا ہے بلکہ مختلف تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ شادی شدہ افراد غیر شادی شدہ لوگوں کی نسبت 50 فی صد کم بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔ اور زیادہ خوش ہوتے ہیں۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سرکارِ دو عالم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ عورت کی چار چیزیں دیکھ کر اس سے نکاح کیا جاتا ہے۔

1۔ مال
2۔ حسب نسب (خاندان کی وجہ سے)
3۔ حُسن
4۔ دِین

پس اے مخاطب تو دین دار عورت کو اپنے نکاح میں لا کر کامیاب ہو جا تیرا بھلا ہو۔
(بخاری۔ مسلم)

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا یہ ارشاد بھی ہے کہ کنواری اور زیادہ بچّے جننے والی عورت سے شادی کی جائے۔ چنانچہ حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے مجھ سے پوچھا کہ اے جابر! تم نے شادی کر لی؟ میں نے عرض کیا جی ہاں! آنحضرت صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے دریافت فرمایا کہ کسی کنواری لڑکی سے کی ہے یا بیوہ سے؟ میں نے عرض کیا، بیوہ سے کی ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ کسی کنواری سے کیوں نہ شادی کی کہ وہ تم سے کھیلتی اور تم اس سے کھیلتے۔ (بخاری)

ایک دوسری حدیث میں ارشاد رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے۔ ’’خوب محبت کرنے والی اور زیادہ بچے جننے والی عورت سے نکاح کرو کیونکہ میں تمھاری کثرت کی وجہ سے روزِ قیامت دوسری اُمتوں پر فخر کروں گا۔ (مسند احمد۔ بیہقی)

ایک اور حدیث میں فرمانِ نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے:
’’کنواری عورت سے نکاح کیا کرو کیونکہ وہ شیریں گفتار ہوتی ہے، زیادہ بچے جنتی ہے اور تھوڑی چیز پر جلد راضی ہو جاتی ہے۔‘‘ (ابن ماجہ)

تاہم اللہ ربُّ العزت کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے بیوہ عورتوں سے شادی کرنے سے منع نہیں فرمایا۔ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے خود بیوہ عورتوں سے شادی کی۔ البتہ آپ صلی اللہ

علیہ والہ وسلم نے اپنے امتیوں کے لیے کنواری عورتوں سے شادی کو پسند فرمایا ہے۔

گزشتہ دنوں میرے پاس ایک نیم پاگل مریض لایا گیا جس کی چند ماہ پہلے شادی ہوئی تھی۔ اس کی بیوی حاملہ تھی۔نفسیاتی تجزیہ کے دوران میں معلوم ہوا کہ اسے اپنی بیوی پسند نہ تھی، اس نے شادی سے پہلے اپنی بیوی کو دیکھا نہ تھا۔اسے اس کا جسم پسند نہ تھا۔اس نے بیوی کو میکے بھیج دیا کیونکہ اسے اس کا قرب بھی ناپسند تھا۔اس نے کئی بار طلاق دینے کا سوچا مگر بزدلی اور خاندانی دباؤ کی وجہ سے وہ ایسا نہیں کر سکا اور سوچ سوچ کر نیم پاگل ہو چکا تھا۔

جدید ماہر نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ مرد بنیادی طور پر بصارت کے ذریعے جنسی طور پر مشتعل ہوتا ہے۔یعنی مرد کے جنسی جذبات عورت کو دیکھ کر اُبھرتے ہیں۔دوسرے الفاظ میں مرد عورت کے حسن، ظاہری شکل وصورت اور جسمانی ساخت کی وجہ سے اسے پسند کرتا ہے۔اگر چہ ہر فرد کے حسن کا معیار مختلف ہوتا ہے۔جب کہ عورت ظاہری شکل وصورت کو زیادہ اہمیت نہیں دیتی بلکہ عورتوں کے لیے مرد کا پیشہ اور معاشرتی مقام (Status) شادی میں مرکزی کردار ادا کرتا ہے۔

قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ ''نکاح کرو جو تمھیں پسند آئیں، عورتوں سے دو دو اور تین تین اور چار چار اور اگر یہ خوف ہو کہ انصاف نہ کر سکو گے تو ایک سے۔'' (النساء3)

آج کے ماہر نفسیات کہتے ہیں کہ کامیاب شادی کے لیے ضروری ہے کہ خاوند کو بیوی کی ایک آدھ چیز ضرور پسند ہو۔اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے 14 سو سال پہلے نکاح سے پہلے عورت کو دیکھ لینے کا حکم یا کم از کم مشورہ دیا تھا۔چنانچہ رحمت عالم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

☆ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ایک شخص سے جس نے کسی عورت سے شادی کرنے کا ارادہ کیا تھا پوچھا کیا تو نے اس کو دیکھ لیا ہے۔اس نے نفی میں جواب دیا آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا جاؤ اس عورت کو دیکھ لو کیونکہ انصار کی آنکھوں میں کچھ (عیب) ہے۔(مسلم)

☆ حضرت مغیرہؓ بن شعبہ نے ایک عورت کو پیغامِ نکاح دیا۔حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا، تم اس عورت کو دیکھ لو۔اس کے بعد توقع ہے کہ اُلفت واتحاد قائم رہے۔
(احمد، ابن ماجہ، ترمذی، دارمی، نسائی)

☆ شادی سے پہلے شریکِ حیات کو دیکھ لینا مناسب ہے کہ اس سے رشتۂ نکاح کی پائیداری کا سامان ہوتا ہے۔(ترمذی)

☆ حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ تم میں سے جو شخص کسی عورت کو نکاح کا پیغام دے اس کو چاہیے کہ اگر ممکن ہو تو اس عورت کو ایک نظر دیکھ لے۔(مشکوٰۃ)

☆ جب تم میں سے کوئی شخص عورت کو شادی کا پیغام دے اور وہ اس کے سراپا سے وہ کچھ دیکھ سکے جس سے اس کا اس کی طرف میلان بڑھے تو وہ ایسا کر سکتا ہے۔(مسند احمد)

☆ ایک اور حدیث میں ارشاد صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے جب تم میں سے کوئی شخص کسی عورت کو نکاح کا پیغام دے تو حتی الامکان اسے دیکھ لینا چاہیے کہ آیا اس میں کوئی ایسی چیز ہے جو اس کو اس عورت سے نکاح کی رغبت دلانے والی ہو۔(ابوداؤد)

☆ جب تم میں سے کوئی شخص کسی عورت کو نکاح کا پیغام بھیجے تو پھر اس عورت کو دیکھنے میں کوئی گناہ نہیں بشرطیکہ وہ شادی کا ارادہ رکھتا ہو اور ضروری نہیں کہ اس عورت کو بھی

معلوم ہو کہ مجھے دیکھا جا رہا ہے (یعنی چھپ کر بھی اسے دیکھا جا سکتا ہے) (احمد)

قرآن وسنت کی روشنی میں معلوم ہوتا ہے کہ مرد کو چاہیے کہ وہ اپنی ہونے والی بیوی کو دیکھ لے (اس طرح بیوی بھی اس کو دیکھ لے گی) تاکہ وہ اس میں کوئی ایسی چیز دیکھ لے جس کی وجہ سے وہ اس میں کشش محسوس کرے۔ تاہم اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے تنہائی میں ملنے سے منع فرمایا ہے۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے "ہرگز ہرگز کوئی مرد کسی عورت کے ساتھ تنہائی میں نہ ملے کہ اس صورت میں ان کے ساتھ تیسرا شیطان ہوتا ہے۔ (ترمذی)

شادی کی دو بڑی اقسام ہیں۔

1۔ محبت کی شادی (Love Marriage)

2۔ خاندان کی طرف سے طے کی گئی شادی (Arranged Marriage)

یورپ اور امریکہ میں تقریباً ہر شادی محبت کی شادی ہوتی ہے جو کہ اکثر اوقات ناکام ہوتی ہے۔ امریکہ میں طلاق کی شرح 50 تا 75 فی صد تک ہے۔ محبت کی شادی میں طلاق کی دو بڑی وجوہات ہیں۔ شادی سے پہلے دونوں افراد اپنی شخصیت کا بہترین پہلو سامنے لاتے ہیں۔ لہٰذا دونوں ایک دوسرے کی صرف خوبیوں ہی سے آگاہ ہوتے ہیں اور محبت میں مبتلا ہو جاتے ہیں مگر شادی کے بعد محبوب کے لیے مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ اپنی شخصیت کا صرف روشن پہلو ہی سامنے لائے۔ چنانچہ کچھ عرصہ بعد محبوب کی شخصیت کے تاریک پہلو بھی سامنے آنے لگتے ہیں، کیونکہ محبوب ایک انسان ہوتا ہے لہٰذا وہ بھی عام انسانوں کی طرح خوبیوں اور خامیوں کا مجموعہ ہوتا ہے۔ ویسے بھی آنکھوں سے عشق کی پٹی اترنے کے بعد محبوب کی معمولی خامیاں بھی نمایاں ہو کر نظر آنے لگتی ہیں۔ ویسے بھی دونوں ایک دوسرے سے غیر حقیقی توقعات وابستہ کر لیتے ہیں جن پر پورا اُترنا انسانی بس میں نہیں ہوتا جس کی وجہ سے محبت کی اکثر شادیوں کا انجام طلاق ہوتا ہے۔

دوسری طرف خاندان کی طرف سے طے شدہ شادیوں کی ناکامی کی شرح بہت ہی کم ہے۔ ہمارے اپنے بہت بڑے خاندان میں طلاق 3 فی صد سے زیادہ نہیں۔ مگر ان شادیوں میں ایک قباحت ہے کہ ان میں عموماً لڑکے لڑکی کی پسند کا خیال نہیں رکھا جاتا (محبت اور پسند میں فرق ہے)۔ اگر اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے احکامات کے مطابق لڑکا لڑکی ایک دوسرے کو دیکھ لیں اور پسند کر لیں تو طلاق کی شرح اس سے بھی کم ہو جائے۔

شریعت شادی کے معاملہ میں کفایت (ہمسری اور برابری) کو ملحوظِ خاطر رکھنا پسند کرتی ہے، یعنی شادی اپنے برابر اور ہم پلّہ لوگوں میں ہو۔ دونوں خاندان نسلی، قومی، مالی اور معاشرتی لحاظ سے برابر ہوں دونوں ایک قبیلے سے ہوں یا مختلف قبیلوں سے مگر پھر بھی ہم پلّہ ہوں۔ جدید نفسیات بھی اب اس اصول کی اہمیت کو تسلیم کرتی ہے یعنی ہم عموماً ان لوگوں کو پسند کرتے ہیں جو ہماری طرح کے ہوں خصوصاً نسل، قوم، معاشی اور معاشرتی مقام کے لحاظ سے۔ ظاہر ہے کہ شادی پسند کے لوگوں کے ساتھ ہو تو زیادہ کامیاب رہتی ہے۔

خاندان کے نظم وضبط کو برقرار رکھنے کے لیے میاں بیوی میں ایک کا سربراہ ہونا ضروری ہے۔ اگر دونوں بالکل مساوی ہوں درجہ اور اختیارات رکھتے ہوں تو خاندان بدنظمی کا شکار ہو جائے گا۔ عموماً مرد جسمانی اور ذہنی لحاظ سے عورت سے نسبتاً افضل ہے۔ نفسیات کی جدید ریسرچ سے بھی یہ معلوم ہوا ہے کہ مرد کو خدا نے مسائل حل کرنے کی خصوصی صلاحیت دی ہے۔ اسی لیے اسلام میں خاندان کی سربراہی مرد کو سونپی گئی ہے۔

ارشاد ربانی ہے "مرد عورتوں پر قوام (حاکم) ہیں۔ اس بنا پر کہ اللہ نے ایک کو دوسرے پر فضیلت دی ہے اور اس بنا پر کہ وہ اپنے اموال خرچ کرتے ہیں۔ بس جو نیک عورتیں ہیں وہ شوہروں کی اطاعت کرنے والی اور ان کی غیر موجودگی میں بہ توفیق الٰہی ان کے حقوق کی حفاظت کرنے والی ہوتی ہیں۔" (النساء۔34)

چنانچہ خاوند کی ذمہ داری ہے کہ وہ خاندان کو تحفظ دے، اس کی تمام ضروریات کو پورا کرے اور خاندان کی کفالت کرے۔ خواتین کو حکم دیا گیا ہے کہ سوائے گناہ کے کام کے ہر کام میں خاوند کی اطاعت کریں۔ کسی بھی ادارے کے نظم و نسق کو چلانے کے لیے سربراہ کو بعض اوقات سختی کرنی پڑتی ہے چنانچہ قرآن مجید میں خاوند کو حسبِ ضرورت بیوی کو سزا دینے کی اجازت دی گئی ہے مگر منہ پر مارنے سے سختی سے منع کیا گیا ہے (یورپ اور امریکہ میں بہت سی عورتیں مردوں کو مارتی ہیں)

ارشاد ہے کہ ''ایسی عورتیں جن کی بد دماغی کا تم کو احتمال ہو، ان کو زبانی نصیحت کرو، اور ان کو ان کے بستر میں تنہا چھوڑ دو اور ان کو مارو، پھر اگر وہ تمھاری اطاعت کرنا شروع کر دیں تو ان پر بہانہ مت تلاش کرو (مارنے کے لیے)'' (النساء۔34)

اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے عورتوں کے ساتھ بہتر سلوک کرنے کی تاکید کی ہے۔ ارشاد صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے ''عورتوں سے اچھا سلوک کرو۔'' ''تم لوگ عورتوں کے بارے میں اللہ سے ڈرو۔'' ایمان کے اعتبار سے کامل ترین شخص وہ ہے جس کے اخلاق سب سے اچھے ہوں اور تم میں سے بہترین لوگ وہ لوگ ہیں جو اپنی بیویوں کے لیے بہترین ثابت ہوں۔'' (ترمذی) اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے نیک عورت کو بہترین متاع قرار دیا ہے۔ (مسلم) فرمان نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے کوئی شخص اپنی بیوی کو غلام کی طرح نہ مارے کیونکہ یہ بات مناسب نہیں کہ اوّل تو اسے مارے پھر آخر دن اس سے مباشرت کرے۔ (بخاری) دوسری طرف آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے عورت کو خاوند کی اجازت کے بغیر نفلی روزہ اور نماز سے منع فرمایا ہے اور حکم دیا ہے کہ خاوند جب بھی بیوی کو بستر پر بلائے وہ انکار نہ کرے۔ حدیث میں ارشادِ نبویؐ ہے ''شوہر جب اپنی بیوی کو اپنے بستر پہ بلائے اور وہ آنے سے انکار کر دے تو فرشتے صبح تک اس پر لعنت کرتے رہتے ہیں۔'' (بخاری)

نکاح اور شادی کے حوالے سے مندرجہ ذیل باتوں کو مدِّنظر رکھنا مفید ہوگا:-

عورت کے لیے شادی کی بہترین عمر 20 تا 25 سال ہے۔ اس دوران میں پیدا ہونے والی اولاد زیادہ صحت مند ہوتی ہے۔ مرد کے لیے شادی کی بہترین عمر 25 سال تا 27 سال ہے ویسے 30 سال تک بھی ٹھیک ہے۔ بہتر یہ ہے کہ شادی کے وقت لڑکی کی عمر لڑکے سے 5 تا 10 سال چھوٹی ہو کیونکہ بچوں کی پیدائش کی وجہ سے عورت کا جسم جلد ڈھل جاتا ہے، جس کی وجہ سے عورت کے جسم میں کشش کم ہو جاتی ہے اگر بیوی کی عمر کم ہوگی تو اس کی جسمانی کشش زیادہ دیر تک برقرار رہے گی۔ ویسے بھی عورت جسمانی اور ذہنی لحاظ سے مرد کی نسبت جلد Mature ہو جاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ کے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے کسی دوسرے کے پیغامِ نکاح پر پیغام بھیجنے سے منع فرمایا ہے۔ حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا، نہ پیغام بھیجے نکاح کا کوئی تم میں سے اپنے مسلمان بھائی کے پیغام پر۔'' حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ کوئی شخص اپنے بھائی کی منگنی پر منگنی نہ کرے۔ اپنے سے پہلے پیغام بھیجنے والا یا اس جگہ نکاح کر لے یا اس جگہ نکاح کی بات چیت چھوڑ دے۔ (مسلم۔ بخاری)

ماہرین کا خیال ہے کہ منگنی اور شادی کے درمیان زیادہ طویل عرصہ نہیں ہونا چاہیے۔ زیادہ سے زیادہ ایک سال کا وقفہ ہو۔ اور کم سے کم 6 ماہ تا کہ ایک دوسرے کو اچھی طرح سمجھا جا سکے۔ اگر درمیانی وقفہ زیادہ طویل ہو تو دونوں خصوصاً مرد شدید جھنجھلاہٹ (Frustration) کا شکار ہو جاتا ہے۔ شادی کی تاریخ طے کرتے وقت لڑکی کے حیض کا بھی ضرور دھیان رکھا جائے۔ ایسا نہ ہو کہ شادی کے ایک آدھ دن بعد ماہواری شروع ہو جائے۔ اس سے خاوند شدید جسمانی اور ذہنی تناؤ (Tension) کا شکار ہوگا۔ لہٰذا شادی کی تاریخ ماہواری کے 10,8 دن بعد کی رکھی جائے تا کہ میاں بیوی مباشرت سے بھرپور لطف اندوز ہو سکیں۔ حیض کے فوراً بعد عورت کے جنسی جذبات عموماً سرد پڑ جاتے ہیں۔ ان دنوں اس کی طبیعت میں چڑچڑا پن، اضمحلال، افسردگی اور بے چینی بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ کے حبیب صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا حکم ہے کہ شادی دھوم دھام سے ہونی چاہیے تا کہ ہر کسی کو علم ہو کہ فلاں شخص کی شادی ہوگئی ہے۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے ''نکاح کا اعلان کرو، نکاح مسجد میں کرو، اور اس پر دف پیٹو (کہ خوب اعلان ہو) (ترمذی) اسلام میں خفیہ شادی سے منع کیا گیا ہے بعض فقہا کے نزدیک خفیہ شادی زنا کے برابر ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ حلال وحرام میں حدِّ فاصل نکاح کی شہرت اور دف ہے۔
(ترمذی)

شادی کرتے وقت اس چیز کا بھی دھیان رکھا جائے کہ میاں بیوی کے قد چھوٹے نہ ہوں۔ ایسی صورت میں اصولِ وراثت کے مطابق اکثر بچوں کے قد چھوٹے ہوں گے جس کی وجہ سے یہ بچّے احساسِ کمتری کا شکار ہو جائیں گے اور بچیوں کی شادیوں میں بھی مسائل پیدا ہوں گے یعنی دونوں میں سے ایک کا قد لازماً لمبا ہونا چاہیے۔ اسی طرح دونوں میاں بیوی کے رنگ بھی زیادہ سانولے نہیں ہونے چاہئیں۔ اس صورت میں اصولِ وراثت کے مطابق اکثر بچوں کے رنگ سانولے ہوں گے اور یہ بے چارے بھی احساسِ کمتری میں مبتلا ہو جائیں گے۔ مزید برآں لڑکیوں کی شادی میں بھی دقت پیش آئے گی۔ چنانچہ بہتر یہی ہے کہ میاں بیوی میں سے ایک کا رنگ ضرور صاف ہو۔ نفسیاتی ریسرچ کے مطابق بچے ذہانت کے لحاظ سے عموماً ماں پر جاتے ہیں۔ لہٰذا شادی کے وقت بیوی کی ذہانت کو بھی مدِّ نظر رکھا جائے۔ یعنی بیوی ذہین ہو۔ اس طرح اکثر بچّے بھی ماں کی ذہانت حاصل کر لیں گے اور وہ تعلیمی میدان میں زیادہ کامیاب ہوں گے۔

دماغی امراض کی معروف ڈاکٹر غزالہ موسیٰ نے اپنی کتاب ''اپنے شریک حیات کا دل جیتیے'' میں ایک بہت اچھی تجویز دی ہے کہ دونوں خاندان ایک دوسرے کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے ایک دوسرے کے گھر تین چار دن قیام کریں۔ اس طرح ایک دوسرے کے بارے میں بہت سی اہم معلومات مل سکیں گی جس سے شادی کا فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی۔

باب—3

ازدواجی زندگی

- ☆ مباشرت
- ☆ جسمانی معائنہ
- ☆ جنسی لحاظ سے حساس حصے
- ☆ بیوی کے جسم کے جنسی لحاظ سے حساس حصوں کو جاننا
- ☆ مباشرت کے آداب
- ☆ فور پلے (محبت کا کھیل)
- ☆ مباشرت کے طریقے
- ☆ پہلی مباشرت
- ☆ آفٹر پلے (بعد از مباشرت)
- ☆ غسلِ جنابت
- ☆ آرگیزم (اِنتہائے لذت)
- ☆ جنسی سکون کے متبادل طریقے

مباشرت
(Intercourse)

مباشرت شادی کی بنیاد ہے مگر بدقسمتی سے ہمارے ہاں لاعلمی کی وجہ سے اکثر لوگ اس سلسلے میں زیادہ معلومات نہیں رکھتے۔ مردوں کی اکثریت تو مباشرت کے اصل (Exact) مقام سے بھی آگاہ نہیں۔ انھیں صرف اندازہ ہے مگر وہ فرج (Vagina) کی اصل Location سے واقف نہیں۔ آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ بہت سے شادی شدہ مرد بھی اس کے اصل مقام سے آگاہ نہیں، وہ صرف اندازے سے مباشرت کرتے ہیں۔ اسی لیے بعض اوقات لاعلمی کی وجہ سے خاوند دخول کی کوشش میں دخول سے پہلے ہی مُنزل (Discharge) ہوجاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے انھیں شدید شرمندگی اٹھانا پڑتی ہے اور بیوی جسمانی اور ذہنی اذیت کا شکار ہوجاتی ہے۔ چنانچہ خاوند کے لیے ضروری ہے کہ وہ شادی کے ابتدائی دنوں میں ہی اپنی بیوی کے اعضائے مخصوصہ خصوصاً فرج کے اصل مقام سے پوری طرح آگاہ ہوجائے۔

☆ اسلام میں شادی کے بعد بیوی کے ساتھ مباشرت نیکی اور صدقہ ہے، جس کا میاں بیوی کو ثواب ملتا ہے یہ کوئی بُری یا ناپسندیدہ چیز نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نبی پاک صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ اپنی بیوی سے ہم بستری (مباشرت) کرنا صدقہ ہے۔

صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین نے کہا کہ ہم تو اپنی شہوت پوری کرتے ہیں پھر اس میں ہمارے لیے اجر وثواب کیسے؟ نبی اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا، تمہارا کیا خیال ہے کہ اگر کوئی شخص حرام طریقے سے شہوت پوری کرے تو اسے گناہ نہیں ہوتا (یقیناً ہوتا ہے) لہٰذا اس طرح اگر کوئی شخص حلال طریقے سے اپنی شہوت پوری کرتا ہے تو اسے اجر وثواب سے نوازا جاتا ہے۔ (مسلم) اور اگر بیوی تعاون نہ کرے تو وہ گناہ گار ہوگی۔ (بخاری)

☆ اللہ تبارک وتعالیٰ کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے اپنی بیوی کے ساتھ مباشرت کی باتیں دوسرے لوگوں کو بتانے سے سختی سے منع فرمایا ہے۔ حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ قیامت کے دن خدا کی نگاہ میں وہ شخص بہت برا ہوگا جو اپنی بیوی سے ہم بستر ہوا اور وہ اس کے راز کو (لوگوں پر) ظاہر کرے۔ (بخاری)

☆ مباشرت ایک Team Work ہے جس میں دونوں میاں بیوی کا تعاون ضروری ہے۔ اگرچہ زیادہ ذمہ داری مرد پر ہے۔ دونوں میں سے کوئی ایک بھی بھرپور تعاون نہ کرے تو مباشرت بھرپور لطف سے محروم ہوتی ہے۔

☆ ہمارے ہاں یہ خیال ہے کہ زیادہ مباشرت انسانی صحت کے لیے مضر ہے، جب کہ جدید تحقیق کے نتائج اس کے بالکل اُلٹ ہیں۔ برٹش میڈیکل جرنل 1997ء کی ایک ریسرچ میں سائنس دانوں نے معلوم کیا کہ وہ مرد جو زیادہ مباشرت کرتے ہیں ان کی عمریں نسبتاً لمبی ہوتی ہیں۔ وہ مرد جو ہفتے میں کم از کم 2 بار مباشرت کرتے ہیں اُنھیں موت کا خطرہ (Risk) ان مردوں کی نسبت 50 فی صد کم ہوتا ہے جو ایک ماہ میں صرف ایک بار مباشرت کرتے ہیں۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ ریگولر سیکس دونوں میاں بیوی کے لیے مفید ہے۔ اس سے جنسی ہارمون Testosterone کی سطح (Level) بلند ہو جاتی ہے جو مرد کی جنسی خواہش اور تناؤ (Erection) کے لیے ضروری اور مفید ہے۔ اس کی وجہ سے مرد جنسی لحاظ سے زیادہ طاقت ور اور پُر اعتماد محسوس کرتا ہے اور جنسی عمل کو عمر کے آخری حصے تک جاری رکھ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ باقاعدہ سیکس سے مرد ہارٹ اٹیک، پراسٹیٹ اور مثانے کے امراض خصوصاً کینسر اور ہرنیا سے بھی نسبتاً محفوظ رہتا ہے۔ مردوں کی طرح عورتوں کے لیے بھی زیادہ سیکس مفید ہے۔ خواتین میں زنانہ جنسی ہارمون (Estrogen) کی اعلیٰ سطح کو برقرار رکھنے کے لیے ریگولر سیکس بہت ضروری ہے۔ Estrogen کی زیادہ مقدار عورت کی ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے جو کہ سن یاس (Menopause) میں پتلی اور کمزور ہو جاتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ Estrogen کی زیادتی خواتین کو دل کے مسائل سے بھی بچاتی ہے اور زندگی کو خوشی کا احساس دیتی ہے۔ باقاعدہ سیکس کی وجہ سے عورت سن یاس کے بہت سے مسائل سے بچ جاتی ہے۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ آرگیزم (اِنتہائے لذت) بنیادی طور پر عورت کی صحت کے لیے مفید ہے۔ Estrogen اور Testosterone کے لیول (Level) کو برقرار رکھنے کے لیے ہفتے میں ایک دو بار مباشرت مفید اور ضروری ہے۔ ویسے بھی جنسی عمل ثواب کا باعث ہے پھر اس ثواب کے حصول میں کنجوسی کیوں؟ ایک مرد روزانہ 5,4 بار آسانی کے ساتھ مباشرت کر سکتا ہے۔ 10 بار بھی کی جاسکتی ہے۔ میرے اپنے ایک کلائنٹ نے ایک گھنٹہ میں 4 بار اور ایک دن میں 8 بار مباشرت کی۔ تاہم جنسی عمل صرف مباشرت نہیں، جنسی سکون کو مباشرت کے علاوہ دوسرے طریقوں سے بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ جس کا مفصل ذِکر آگے آئے گا۔

☆ مرد عموماً پہلے آرگیزم (اِنتہائے لذت) اور انزال سے زیادہ لطف اٹھاتا ہے جب کہ خواتین اکثر اوقات دوسرے یا تیسرے آرگیزم سے۔ یاد رہے کہ 95 فی صد خواتین آرگیزم کے ساتھ مواد خارج نہیں کرتیں۔

☆ ہمارے ہاں یہ بات بہت معروف ہے کہ عورت کے لیے لمبی مباشرت زیادہ لطف انگیز ہوتی ہے۔ جب کہ مختلف تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ عورتوں کی اکثریت کو طویل مباشرت ناپسند ہے۔ خصوصاً وہ عورتیں جو صرف مباشرت سے آرگیزم حاصل نہیں کرتیں۔ تقریباً 80 فی صد عورتیں صرف دخول سے آرگیزم حاصل نہیں کرتیں چاہے مباشرت کتنی ہی طویل کیوں نہ ہو۔ اس کے علاوہ اگر مباشرت 30 منٹ سے زیادہ جاری رہے تو عورت کی فرج خشک ہوجاتی ہے، اس میں سوجن ہوجاتی ہے جو اس کے لیے تکلیف کا باعث ہوتی ہے۔

☆ مرد اور عورت جنسی لحاظ سے ایک دوسرے سے کافی مختلف ہیں۔ مرد معمولی اشتعال (Stimulation) سے بہت جلد جنسی عمل کے لیے تیار ہوجاتا ہے اور مُنزل (Discharge) ہوکر جنسی سکون حاصل کرنا چاہتا ہے۔ لیکن اگر وہ جنسی اشتعال کے بعد مُنزل نہ ہو تو شدید جھنجھلاہٹ (Frustration) اور تکلیف (Discomfort) کا شکار ہوجاتا ہے۔ اگر خاوند کو بیوی کے عدم تعاون کی وجہ سے بار بار اس تجربہ سے گزرنا پڑے تو وہ سیکس (Sex) میں دلچسپی کھو دیتا ہے، اور بعض انتہائی صورتوں میں وہ نامردی کا شکار ہوجاتا ہے۔

☆ ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ کے مطابق عموماً 50 سال کی عمر تک انزال کے بعد مرد کا 50 فی صد تناؤ (Erection) فوراً ختم ہوجاتا ہے اور 50 فی صد برقرار رہتا ہے۔ اگر تناؤ طویل عرصہ جاری رہے تو پھر عموماً انزال کے بعد جلد ختم نہیں ہوتا۔ اگر ذکر (Penis) کو انزال کے بعد فرج (Vagina) سے فوراً نکال لیا جائے تو سارا تناؤ فوراً ختم ہوجاتا ہے، لہٰذا انزال کے بعد ذکر کو فوراً فرج سے باہر نہ نکالا جائے تا کہ اگر بیوی نے ابھی تک آرگیزم حاصل نہیں کیا تو وہ بھی حاصل کرلے۔ (حدیث نبویؐ)

☆ جنسی لحاظ سے مرد اور عورت میں ایک بنیادی فرق یہ ہے کہ مرد جنسی عمل کے لیے جلد (دو تین منٹ میں) تیار ہوجاتا ہے جب کہ عورت کو مرد سے 10 گنا زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ اسے آرگیزم (انتہائے لذت) سے پہلے کم از کم 20 منٹ جنسی اشتعال (Stimulation) کی ضرورت ہے۔ اسی طرح مرد مباشرت میں دو تین منٹ میں منزل ہوکر آرگیزم حاصل کرلیتا ہے جب کہ عورت کو آرگیزم کے حصول کے لیے مرد سے 4 گنا زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ مرد اور عورت کے جنسی احساسات (Feelings) بھی ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ مرد بنیادی طور پر جنسی ہیجان (Tension) کو خارج (Release) کرنا چاہتا ہے جب کہ عورت کے احساسات اس کے بالکل اُلٹ ہوتے ہیں۔ اسے جنسی خوشی اس وقت زیادہ محسوس ہوتی ہے جب اس کے جنسی ہیجان میں آہستہ آہستہ اضافہ ہو۔

☆ ہمارے ہاں عموماً سمجھا جاتا ہے کہ اگر میاں بیوی اکٹھے آرگیزم حاصل کرتے ہیں تو یہ زیادہ لطف انگیز ہے جب کہ مختلف سروے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر عورت پہلے آرگیزم حاصل کرلے تو یہ عورت کے لیے زیادہ پُر لذت ہے۔ دوسری طرف خاوند بھی بیوی کے پہلے آرگیزم حاصل کرنے سے پُرسکون ہوجاتا ہے۔ اس کے سر سے بیوی کو مطمئن کرنے کا بوجھ اُتر جاتا ہے اور وہ مباشرت سے زیادہ لطف اندوز ہوتا ہے۔

☆ جنسی خواہش کے لحاظ سے بھی میاں بیوی ایک جیسے نہیں ہوتے۔ کسی مرد میں جنسی خواہش کم ہوتی ہے اور عورت میں زیادہ اور کبھی اس کا اُلٹ۔ یعنی کبھی خاوند میں جنسی خواہش زیادہ ہوتی ہے اور کبھی بیوی میں۔ عموماً مرد کی جنسی خواہش عورت کی نسبت کچھ زیادہ اور شدید (Intense) ہوتی ہے۔ مختلف تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ مرد کی جنسی خواہش اور دلچسپی 17 تا 19 سال کی عمر میں عروج پر ہوتی ہے جب کہ عورت کی جنسی عروج کی عمر 35 تا 39 سال ہے۔ مرد اور عورت کی جنسی خواہش اور

دلچسپی میں تبدیلی آتی رہتی ہے بعض اوقات ذہنی دباؤ (Stress) اور زیادہ مصروفیت کی وجہ سے مرد کی جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے۔ جب کہ دوسری طرف خاوند گھر سے باہر پُرکشش خواتین کو دیکھتا ہے جس کی وجہ سے اسے زیادہ جنسی انگیخت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس صورت میں اس کے جنسی جذبات فوراً بھڑک اُٹھتے ہیں پھر وہ جنسی سکون چاہتا ہے۔ اسی لیے اللہ ربُّ العزت کے پیارے حبیب حضرت محمد مصطفےٰ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا ''تم میں سے کسی کو جب (کوئی دوسری) عورت بھلی محسوس ہو اور دل پر چوٹ پڑے تو چاہیے کہ اپنی بیوی کے ساتھ ہم بستر ہو۔ اس تدبیر سے اجنبی عورت کا اثر دل سے جاتا رہے گا۔ (مسلم) اس لیے ضروری ہے کہ بیوی ایسی صورت حال میں خاوند کے ساتھ تعاون کرے ورنہ گناہ گار ہوگی۔

☆ ایک سروے سے معلوم ہوا کہ 2/3 (تقریباً 66 فی صد) خواتین مردوں کی نسبت مباشرت کی کم خواہش رکھتی ہیں۔ کنزی (Kinsey) کے سروے کے مطابق شادی کے شروع میں خاوند بیوی سے زیادہ مباشرت کی خواہش رکھتا ہے۔ لیکن درمیانی عمر (35-40 سال) میں اُلٹ یعنی اس عمر میں عورت زیادہ جنسی خواہش رکھتی ہے۔ ہنٹ (Hunt) کے سروے سے معلوم ہوا کہ 5 فی صد عورتوں میں شادی کے بعد مباشرت کی خواہش نسبتاً کم تھی مگر Redook کے سروے میں 33 فی صد بیویوں نے بتایا کہ ان کی خواہش تھی کہ وہ موجودہ حالت سے زیادہ مباشرت کرتیں، یعنی ان کی جنسی خواہش شادی کے ابتدائی دنوں میں زیادہ تھی۔

☆ اکثر ماہرین کا خیال ہے کہ مرد سیکس کو زیادہ اہمیت دیتا ہے جب کہ عورت رومانس کو۔ مگر بعض دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ دونوں مباشرت چاہتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں عورت بھی سیکس کو بہت پسند کرتی ہے فرق یہ ہے کہ عورت کو سیکس سے بھرپور لطف اُٹھانے کے لیے کم از کم 20 تا 30 منٹ محبت کے کھیل (Foreplay) کی ضرورت ہے جب کہ مرد کو عموماً صرف 3,2 منٹ کے فور پلے کی ضرورت ہے اور بعض کو تو کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ وہ فوراً جنسی عمل کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ تاہم ایک بات پر تقریباً سارے ماہرین متفق ہیں کہ مرد بنیادی طور پر مباشرت اور انزال چاہتا ہے۔ وہ مرد جن کو بھرپور سیکس ملتا ہے وہ اپنی بیویوں کو بھرپور محبت دیتے ہیں۔ کیونکہ مرد کے دل اور روح کو کھولنے کے لیے اسے بھرپور سیکس کی ضرورت ہے۔

☆ مباشرت کے وقت شدید جنسی اشتعال کی وجہ سے مرد کے جسم میں کئی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں مثلاً نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ فشار خون (Blood Pressure) اور سانس کی رفتار دوگنی ہو جاتی ہے اور گرمیوں میں مرد کا جسم پسینے سے شرابور ہو جاتا ہے۔

جسمانی معائنہ
(Physical Examination)

چند دن پہلے ایک دلہن نے مجھے بے پناہ خوشی کے ساتھ فون کیا کہ آخرکار ہماری مدد سے وہ مباشرت کرنے میں کامیاب ہوگئے ہیں۔ یہ ان کی پہلی مباشرت تھی جو کہ شادی کے ڈیڑھ سال بعد ہوئی۔ دونوں میاں بیوی نوجوان اور پڑھے لکھے تھے۔ شروع میں کئی ماہ تک ان کو علم ہی نہ تھا کہ مباشرت کرنی کہاں ہے۔ کراچی کے معروف ڈاکٹر سید مبین اختر نے اپنے ایک دلچسپ کیس کا ذِکر کیا ہے۔ شادی کے تقریباً ایک سال بعد دونوں میاں بیوی ڈاکٹر صاحب کے پاس آئے، پریشان تھے کہ بیوی ابھی تک حاملہ نہیں ہوئی۔ جب تفصیلی انٹرویو کیا گیا تو عجیب بات سامنے آئی کہ دونوں کو علم ہی نہ تھا کہ مباشرت کہاں کرنی ہے اور وہ گزشتہ ایک سال سے ناف میں مباشرت کر رہے تھے۔ گزشتہ دنوں میں نے بہت سے شادی شدہ اور ایسے غیر شادی شدہ نوجوان جن کی جلد شادی ہونے والی تھی، سے پوچھا کہ کیا ان کو مباشرت کی Exact جگہ کا علم ہے یقین کریں کہ کسی ایک کو بھی علم نہ تھا۔ ایک وکیل اڑھائی سال تک پاخانے کی جگہ مباشرت کرتا رہا۔

ہمارے ہاں مردوں کی بہت بڑی تعداد تقریباً 90 فی صد کو مباشرت کے اصل (Exact) مقام کا علم نہیں ہے۔ وہ نہیں جانتے کہ مباشرت کہاں کی جاتی ہے۔ وہ صرف اندازے سے

مباشرت کرتے ہیں نتیجتاً شروع میں اکثر مردوں کو دخول میں دقت ہوتی ہے جس کی وجہ سے بعض مرد دخول کی کوشش میں دخول سے پہلے ہی منزل (Discharge) ہو جاتے ہیں جس سے انھیں شرمندگی اور عورت کو شدید جھنجھلاہٹ ہوتی ہے اور بعض افراد کا تناؤ دخول کی تگ و دو میں ختم ہو جاتا ہے۔ جو دونوں میاں بیوی کے لیے مایوسی کا سبب بنتا ہے۔ مرد تو مرد بہت سی لڑکیاں بھی اپنے اعضائے مخصوصہ (Genitals) کے مختلف حصوں سے پوری طرح آگاہ نہیں۔ اس کی وجہ بہت سادہ ہے۔ عورت کے جنسی اعضا پوشیدہ ہوتے ہیں۔ چنانچہ خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے ضروری ہے کہ بیوی کو اپنے اعضائے مخصوصہ کا تفصیلی علم ہو کہ کون سی چیز کہاں ہے۔ اس کے لیے وہ اپنے اعضائے مخصوصہ کا اچھی طرح معائنہ کرے۔ (معائنہ کے لیے ایک خصوصی مشق ہماری دوسری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ____ خواتین کے لیے'' میں موجود ہے۔ جب بیوی اپنے اعضائے مخصوصہ سے پوری واقفیت حاصل کر لے تو شادی کے شروع میں ہی خاوند کو بھی نہ صرف اپنے اعضائے مخصوصہ کے ہر حصے کی وضاحت کرے بلکہ روشنی میں خاوند کو اس کا معائنہ بھی کرائے، تاکہ خاوند کو مباشرت کے اصل مقام سے پوری آگاہی حاصل ہو جائے، اسی طرح مباشرت میں نہ صرف اسے دخول میں مشکل پیش نہیں آئے گی بلکہ کسی غلطی کا امکان بھی نہ ہوگا۔ لاعلمی کی وجہ سے بعض اوقات خاوند فرج (Vagina) کی بجائے مقعد (پاخانے کی جگہ) میں مباشرت کر لیتے ہیں جو قطعی طور پر حرام ہونے کے علاوہ نہایت تکلیف دہ اور مضرِ صحت بھی ہے۔

مرد کے لیے عورت کے اعضائے مخصوصہ کو جاننے کا ایک موثر ذریعہ یہ ہے کہ وہ پہلے عورت کے اعضائے مخصوصہ کا خاکہ اور تصویر دیکھ لے۔ اس طرح کی تصاویر میڈیکل کی کتب میں آسانی سے دیکھی جا سکتی ہیں۔ آپ ہمیں خط لکھ کر بھی یہ خاکے اور تصاویر حاصل کر سکتے ہیں۔ خاکے اور تصویر کی مدد سے عورت کے اعضائے مخصوصہ کے ہر حصے کو اچھی طرح دیکھ اور سمجھ لیا جائے اور پھر اس علم کی روشنی میں بیوی کی مدد سے ان اعضا کا تفصیلی معائنہ اور مطالعہ کیا جائے۔

معائنہ کے لیے بیوی روشنی میں چوتڑوں (Hips) کے بل فرش پہ بیٹھ جائے۔ بستر پر نہ بیٹھے، وہ نرم ہوتا ہے جس کی وجہ سے فرج نیچے کو دھنس جاتی ہے۔ اس طرح صحیح معائنہ نہ ہو سکے گا۔ فرش پر بیٹھنے کی صورت میں بیوی ٹانگیں آگے کو پھیلائے مگر گھٹنے کھڑے اور ٹانگیں تھوڑی سی کھلی ہوں یا پھر وہ بستر یا فرش پر لیٹ جائے گھٹنے کھڑے اور ٹانگیں کھلی ہوں۔ خاوند ٹارچ کی مدد سے اعضائے مخصوصہ معائنہ کرے۔ مجموعی اعضائے مخصوصہ کو (Vulva) کہا جاتا ہے۔ اسے اردو میں اندام نہانی کہتے ہیں۔ یہ عورت کی ناف کے نیچے دو ٹانگوں کے درمیان ہوتی ہے۔ اس کے دو لب ہوتے ہیں جن کے اوپر بال ہوتے ہیں۔ انھیں بیرونی لب کہا جاتا ہے۔ اب بیوی اپنے دونوں ہاتھوں سے اپنے بیرونی لبوں کو کھولے نیچے گلابی رنگ کے اندرونی لب نظر آئیں گے۔ اوپر کی طرف جہاں اندرونی لب ملتے ہیں وہاں آپ کو ایک دانہ سا نظر آئے گا جو کہ عورت کا بظر (Clitoris) ہے۔ اس کے اوپر ٹوپی (Hood) سی ہوتی ہے۔ بظر کا کچھ حصہ جسم کے اندر اور کچھ باہر ہوتا ہے۔ اس سے تقریباً ایک انچ نیچے پیشاب کی نالی کا سوراخ ہوتا ہے۔ اس کے کچھ نیچے فرج (Vagina) ہوتی ہے اور بالکل نیچے مگر بیرونی لبوں کے باہر مقعد (پاخانے کی جگہ)۔ بیوی کی مدد سے ان سب اعضا کا اطمینان سے معائنہ کریں کہ کون سی چیز کہاں ہے، تاکہ مباشرت میں دخول کے وقت غلطی نہ ہو۔ گزشتہ دنوں یورپ سے میرے پاس ایک نوجوان علاج کے لیے آیا۔ اسے عورت کے اعضائے مخصوصہ کا مفصل علم نہ تھا جس کی وجہ سے پہلی رات مباشرت کے دوران میں غلطی سے اس نے مقعد میں دخول کیا۔

خاوند کا اپنی بیوی کے جسم کو دیکھنا گناہ نہیں۔ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے اپنی شرم گاہ کو پردے میں رکھ کر مگر اپنی بیوی سے نہ چھپا۔ (ابوداؤد، احمد، ترمذی) حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا کہنا ہے کہ مباشرت کے وقت اپنی بیوی کی شرم گاہ کو دیکھنا اولیٰ اور افضل ہے۔ اس لیے کہ اس کی وجہ سے اس کی لذت کو زیادہ مکمل طور پر اور بھرپور طریقے سے حاصل کیا جا سکتا ہے (ہدایہ) دوسری طرف حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے ایک

روایت ہے کہ ''میں نے کبھی اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی شرم گاہ نہیں دیکھی۔ اہلِ علم کے مطابق یہ روایت باطل اور جھوٹی ہے کیونکہ اس کی سند میں برکتہ بن محمد حلبی کذاب راوی ہے۔

جنسی لحاظ سے حساس حصے
(Erogenous Zones)

ویسے تو عورت اور مرد کا تمام جسم ہی جنسی لحاظ سے حسّاس ہوتا ہے۔ مگر کچھ مقامات دوسروں سے نسبتاً زیادہ حسّاس ہوتے ہیں۔ جنسی لطف کے لیے ایک دوسرے کے حسّاس حصوں سے آ گاہی حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔

بظر (Clitoris)

ماہرین کے مطابق عورت کے جسم کا حسّاس ترین حصہ اس کا بظر ہے۔ تاہم کچھ عورتوں کی فرج (Vagina) زیادہ حسّاس ہوتی ہے۔ بظر عورت کے اعضائے مخصوصہ (Vulva) کے اوپر والے حصے میں جہاں اندرونی لب ملتے ہیں، موجود ہوتا ہے۔ یہ مرغی کی کلغی یا مٹر کے دانے جیسا ہوتا ہے۔ اس کا سائز عموماً "1/5 تا "1/4 انچ ہوتا ہے۔ تاہم اس کا سائز چھوٹا، بڑا ہوسکتا ہے۔ بظر کو عورت کی ٹانگیں کھول کر آسانی سے دیکھا جا سکتا ہے۔ اچھی طرح دیکھنے کے لیے اس کے Hood کو ایک طرف کر دیں۔ بظر کو مشتعل (Stimulate) کرنے سے عورت لازماً جنسی عروج (Orgasm) حاصل کر لیتی ہے۔ یہ جنسی اشتعال میں اکڑ جاتا ہے مگر جنسی اشتعال کے عروج (Pleatu) اور آرگیزم کے بعد سکڑ جاتا ہے۔ بظر کا جنسی لطف

کے علاوہ اور کوئی مقصد نہیں۔ چوں کہ یہ فرج (Vagina) سے کافی دور تقریباً ڈیڑھ انچ کے فاصلے پر ہوتا ہے جس کی وجہ سے عام حالات میں مباشرت کے دوران ذکر (Penis) اس کو ٹچ نہیں کرتا۔ اسے عموماً انگلی سے ہی چھونا اور مشتعل کرنا پڑتا ہے۔ بظر کو چھونا فرج کے چھونے سے زیادہ لطف انگیز ہوتا ہے۔ عورت کے جنسی عروج (Orgasm) کے بعد یہ بہت حسّاس ہو جاتا ہے پھر عورت کو اسے چھونا ناپسند ہوتا ہے۔ چھونے سے اسے تکلیف ہوتی ہے۔ تاہم اس کی حسّاسیّت بدلتی رہتی ہے۔ اس کا سب سے حسّاس حصّہ اس کے اُوپر والا حصّہ ہوتا ہے۔ اگر چہ اس کے پہلو (Sides) بھی بہت حسّاس ہوتے ہیں۔

جی سپاٹ G Spot

بظر کے بعد عورت کا دوسرا احساس، جنسی حصہ، جی سپاٹ کہلاتا ہے۔ اس کو ایک جرمن ڈاکٹر Earnest Grafen Berg نے 1950ء میں دریافت کیا اور اب یہ اسی کے نام موسوم ہے۔ اگر عورت منہ آسمان کی طرف کر کے بستر کے اوپر لیٹ جائے تو یہ مقام اس کی فرج کے ایک دو انچ اندر فرج کی اوپر والی دیوار میں ہوتا ہے۔ اس کو مشتعل (Stimulate) کرنے سے عورت زبردست آرگیزم حاصل کرتی ہے، مگر یہ آرگیزم خود لذتی اور دخول یعنی مباشرت کے آرگیزم سے مختلف ہوتا ہے، مگر بہت لطف انگیز۔ یہ عموماً چھوٹے لوبیے کی شکل کا ہوتا ہے مگر رگڑنے سے مشتعل ہو کر دوگنا ہو جاتا ہے۔ تاہم ہر عورت کے جی سپاٹ کے سائز اور مقام میں فرق ہوتا ہے۔ اسے مشتعل کرنے سے عورت کو جھٹکا لگتا ہے، جگہ سوج جاتی ہے اور عورت کو پیشاب کی خواہش محسوس ہوتی ہے۔ لہٰذا اسے مشتعل کرنے سے پہلے عورت کو پیشاب کر لینا چاہیے تاہم اگر اشتعال جاری رہے تو 2 منٹ تا 20 منٹ کے مساج کے بعد عورت کو جنسی لطف محسوس ہونے لگتا ہے۔ جی سپاٹ کے آرگیزم سے 54 فیصد عورتیں پانی خارج کرتی ہیں اور 14 فیصد ہمیشہ اخراج کرتی ہیں۔ یہ اخراج بے رنگ ہوتا ہے۔ تاہم اخراج یا بغیر اخراج کے آرگیزم کے لطف میں معمولی فرق ہوتا ہے۔ ایک سروے میں 80 فیصد خواتین نے اسے جنسی لحاظ سے بہت حساس حصہ قرار دیا۔ ایک اور سروے میں 66 فیصد عورتوں نے بتایا کہ ان کو اس جگہ کا علم ہے۔ ہمارے ہاں 99.9 فیصد لوگ جی سپاٹ سے آگاہ نہیں۔ ڈاکٹر Davidson اور اس کے ساتھیوں کا خیال ہے کہ ہر عورت جی سپاٹ رکھتی ہے اور اخراج کی اہل ہے مگر اخراج عموماً دوسرے یا تیسرے آرگیزم میں حاصل ہوتا ہے۔ یاد رہے کہ عورت ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کر سکتی ہے۔ مباشرت میں جی سپاٹ تک پہنچنے کے لیے پیچھے سے دخول یعنی Doggy Style زیادہ مناسب ہے۔ جب کہ بعض خواتین خود ہی خاوند کے ذکر (Penis) کو جی سپاٹ پر رگڑ سکتی ہیں۔

عورت جی سپاٹ کو تلاش کرنے کے لیے اپنی فرج (Vagina) میں گھڑی کا تصور کرے۔ اس کے 12 بجے ناف پر تصور کریں اور جی سپاٹ 11 بجے اور 1 بجے کے درمیان ہوگا۔ اس کی تلاش کے لیے اپنی دو انگلیاں فرج میں داخل کر کے اس مقام کو انگلیوں سے دائیں بائیں زور زور سے رگڑے وہ جگہ سوج جائے گی۔ آپ کو پیشاب کی خواہش ہوگی مگر آپ Rub کرتی جائیں حتیٰ کہ آپ آرگیزم حاصل کر لیں گی۔ اگر رگڑنا جاری رکھیں گی تو ایک سے زیادہ آرگیزم اور اخراج حاصل کر سکیں گی۔

فرج (Vagina)

عورت کا تیسرا احساس ترین حصہ اس کی فرج ہے۔ ساری فرج حسّاس نہیں ہوتی بلکہ اس کا صرف بیرونی تیسرا حصہ، ایک تا ڈیڑھ انچ حساس، ہوتا ہے۔ بعض عورتوں کے فرج کے منہ (Entrance) کی بجائے اس کی دائیں اور بائیں اطراف (Sides) زیادہ حساس ہوتی ہیں۔

لب (Labias)

عورت کی اندام نہانی (Vulva) کے لب بھی بہت حساس ہوتے ہیں۔ بیرونی لب جن پر بال ہوتے ہیں کم اور اندرونی سرخ لب زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ بعض اوقات اندرونی

لبوں کے اشتعال (Stimulation) سے بھی عورت آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔

پستان (Breasts)

عورت کے پستان بھی جنسی طور پر بہت حساس ہوتے ہیں۔ بعض عورتیں (ایک فیصد) صرف ان کے اشتعال سے بھی آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ پستان چھوٹے بڑے ہو سکتے ہیں۔ مگر چھاتیوں کے سائز کا عورت کی جنسی حساسیت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ چھوٹی چھاتیاں زیادہ اور بڑی کم حساس ہو سکتی ہیں۔ پستان دیکھنے میں بھی جنسی طور پر بہت پرکشش ہوتے ہیں۔ ان کا سب سے حساس حصہ ان کے نپلز ہوتے ہیں۔ بہت سی عورتوں کے نپلز (Nipples) اور اندام نہانی (Vulva) کا بلاواسطہ (Direct) تعلق ہوتا ہے۔ چنانچہ نپلز کو مشتعل کرنا دراصل Vulva کو مشتعل کرنا ہے۔ جنسی ہیجان میں نپلز تن جاتے ہیں مگر دودھ پلانے والی عورتوں میں ایسا نہیں ہوتا۔ ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ ایک نپل نسبتاً زیادہ حساس ہوتا ہے۔ عورت کو اس چیز کا علم ہونا چاہیے تا کہ وہ جنسی لطف کے لیے اپنے خاوند کو بتا سکے۔

سرین (Buttocks)

پستان کے بعد عورت کے سرین بھی کافی حساس ہوتے ہیں۔ ان کو چھیڑنا اور مشتعل کرنا عورت کو پسند ہے۔ یہ دیکھنے میں بھی بہت خوبصورت لگتے ہیں۔ بہت سے مرد صرف ان کو دیکھ کر جنسی طور پر مشتعل ہو جاتے ہیں۔

دوسرے حساس حصے

ناف کے نیچے اور اندام نہانی کے لبوں کے اوپر بالوں والا حصہ بھی بہت حساس ہوتا ہے۔ اسی طرح پیٹ خصوصاً پیٹ کی بائیں طرف (Side) ناف اور ناف کے نیچے والا حصہ بھی کافی حساس ہے۔ اس کے علاوہ فرج اور مقعد (Anus) کے درمیان والا حصہ جنسی طور پر بہت حساس ہے۔ خود مقعد کے اردگرد کے حصے کو مشتعل کرنا بھی بہت سی عورتوں کو پسند ہے۔

جنسی لحاظ سے یہ حصے بھی حسّاس ہیں

رانیں، خصوصاً ان کا اندرونی حصہ، بازو اور ان کا اندرونی حصہ، گال، ہونٹ، زبان، منہ کا اندرونی حصہ، بغل، کمر، گردن اور اس کا پچھلا اور بائیں طرف کا حصّہ، گلا، کان کی لوئیں، کان کی لووٗں کے پیچھے والا حصہ، گھٹنوں کا پچھلا حصہ، ہاتھوں کی انگلیوں کی پوریں، پاؤں کا انگوٹھا اور جلد وغیرہ۔

تازہ ترین ریسرچ

تازہ ترین ریسرچ میں ماہرین نے مزید دو حساس مقامات کی نشاندہی کی ہے۔ یو سپاٹ (U Spot) یعنی پیشاب کی نالی کا اگلا سوراخ (Urethral Opening)

ایکس سپاٹ (X Spot) یعنی بچہ دانی کا منہ (Cervix)

جنسی لحاظ سے مردوں کے حساس حصے

مردوں کا سب سے حساس حصہ اس کا ذکر (Penis) ہے۔ خصوصاً ذکر کا اگلا حصہ یعنی حشفہ (Glans) جسے ذکر کی ٹوپی بھی کہا جاتا ہے۔ حشفہ کا چاروں طرف والا حصہ یعنی اس کے کنارے حشفہ سے بھی زیادہ حساس ہیں۔ اس طرح حشفہ کے نیچے والی جھلی جو حشفہ اور ذکر کی شافٹ کو ملاتی ہے، بھی بہت حساس ہوتی ہے۔ ذکر کا سوراخ بھی بہت حساس ہے۔

ذکر کے بعد مرد کے خصیے (Testicles) اور خصیوں اور مقعد (Anus) کے درمیان والی جگہ بھی جنسی طور پر بہت حساس ہے۔ مقعد خود بھی بہت حساس ہے۔ مقعد کے اردگرد کا حصہ بھی کافی حساس ہے۔ پراسٹیٹ کو مردانہ جی سپاٹ کہا جاتا ہے۔ اس کو بلاواسطہ (Direct) چھوا نہیں جا سکتا۔ اس کو چھونے کے لیے مقعد کے اندر انگلی داخل کرنی پڑتی ہے یا پھر باہر سے چھونے کے لیے خصیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ کو زور سے دبایا جاتا ہے۔ اس کے

علاوہ مرد کے کان، منہ، گردن، گلا، کندھا خصوصاً بایاں کندھا، کالر بون کی نیچے والی جگہ، نپلز، ناف، ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصہ، رانوں کا اندرونی حصہ، ہاتھ اور پاؤں کے تلوے اور پاؤں کے انگوٹھے وغیرہ بھی جنسی طور پر کافی حساس ہیں۔

میاں بیوی کو شادی کے ابتدائی دنوں میں ہی ایک دوسرے کے جنسی لحاظ سے حساس حصوں سے آگاہی حاصل کر لینی چاہیے۔ اس سلسلہ میں کھل کر بات کی جائے۔ چوں کہ عورت کو جنسی عروج تک پہنچنے یعنی آرگیزم حاصل کرنے کے لیے مرد کی نسبت بہت زیادہ وقت کی ضرورت ہے لیکن اگر خاوند اس کے حساس ترین حصوں کو مشتعل کرے تو وہ بھی جلد آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے عورت اپنے پورے جسم کو مختلف انداز سے چھیڑے (Explore) کرے مثلاً چھونا، سہلانا، تھپتھپانا، بھینچنا، کاٹنا، مساج کرنا، چومنا، چاٹنا وغیرہ اور جانے کہ اس کا کونسا حصہ کس طرح جنسی طور پر جلد مشتعل ہوتا ہے اور پھر اپنے میاں کو بتائے کہ وہ اسے کس طرح مشتعل کرے تا کہ وہ بھی جلد آرگیزم حاصل کر لے۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ خاوند بیوی کے سارے جسم کو مختلف انداز سے چھیڑے (Explore) کرے، مثلاً چھوئے، سہلائے، تھپتھپائے، مساج کرے، چومے، چاٹے، بھینچے، کاٹے، مارے وغیرہ۔ اس دوران میں بیوی اپنی پوری توجہ اپنے احساسات پر مرکوز کرے اور میاں کو بتائے کہ وہ اس کے کس حصے کو کس طرح مشتعل کرے۔ اسے بتائے کہ اسے (بیوی) کہاں کیا کرنا اچھا لگتا ہے۔ پھر جب میاں وہی کچھ کرے گا تو وہ ازدواجی خوشیوں سے بھرپور لطف اٹھائے گی۔ ماہرین کا خیال ہے بھرپور ازدواجی خوشیوں کے لیے خاوند کا بیوی کے جسم کو دیکھنا اور جاننا بہت ضروری ہے۔

بیوی کے جسم کے جنسی لحاظ سے حساس حصوں کو جاننا

یہ مشق ایک ہفتہ کے لیے روزانہ کی جائے۔ اس کے لیے روزانہ 30 سے لے کر 60 منٹ مختص کریں۔ مشق کے دوران کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ دونوں میاں بیوی اپنے بیڈروم میں چلے جائیں۔ اندر سے کنڈی لگا لیں۔ کمرے کا درجہ حرارت معتدل ہو نہ گرمی ہو نہ سردی ہو۔ دونوں اپنے سارے کپڑے اُتار لیں۔ کمرے کی روشنی اپنی مرضی کے مطابق مدھم یا تیز کر لیں۔ میاں 10 منٹ کے لیے بیوی کے سارے جسم پر اُنگلیاں پھیرے۔ بیوی نوٹ کرے کہ اسے کیا اچھا لگا یا اچھا لگنے پر خاص آوازیں نکالے، تا کہ میاں کو علم ہو جائے کہ بیوی کو کیا اچھا لگتا ہے۔ میاں چھونے کے انداز کو بدلے۔ کبھی نرم (Soft) اور کبھی سخت (Hard) کبھی تیز اور کبھی سست۔ آپ اپنی انگلیاں بیوی کے سارے جسم خصوصاً گردن، بازوؤں، پیٹ، ٹانگوں رانوں کے اندرونی حصوں، کمر خصوصاً کمر کے نیچے والے حصے، سینے، اور سرین (Buttocks) وغیرہ پر پھیریں۔ سرین کو علیحدہ علیحدہ ہاتھوں میں پکڑیں، انھیں زور زور سے بھینچیں، ان پر ضرب لگائیں، تھپڑ اور مکے ماریں۔ ان دونوں کے درمیان انگلی پھیریں، بیوی کے جسم کے مختلف حصّوں کو مختلف انداز سے چھوئیں، سہلائیں، تھپتھپائیں، چومیں، چوسیں، چاٹیں اور مساج کریں۔ پستانوں پر مختلف انداز سے ہاتھ پھیریں۔

انگلیاں اُلٹی کر کے پھیریں، دونوں ہاتھوں سے ان کو پکڑیں، بھینچیں، ہتھیلی سے مساج کریں۔ نپلز کے گرد اُنگلیاں پھیریں۔ انگوٹھے اور اُنگلی سے نپلز کو مسلیں اور دبائیں۔ پستانوں کو چومیں، ان پر زبان پھیریں، پیار سے کاٹیں، نپلز کو چومیں، ان کے گرد زبان پھیریں، ان کو چوسیں۔ ناف کے نیچے والے حصے جہاں بال ہوتے ہیں (Pubic Area) کو مختلف انداز سے مشتعل (Stimulate) کریں۔ نرم اور سخت ہاتھ پھیریں۔ اس حصے کو آٹا گوندھنے کی طرح زور سے دبائیں۔ اسے ہاتھ سے پکڑ کر بھینچیں۔

اب آپ اندام نہانی (Vulva) کی طرف آ جائیں۔ سب سے پہلے اس کے اوپر والے حصے کو جہاں بیرونی لب ملتے ہیں، بھینچیں اور دبائیں۔ اس کے بالکل نیچے عورت کا حساس ترین حصہ بظر (Clitoris) ہوتا ہے۔ پھر چکنی اُنگلی سے دونوں طرف کے بیرونی اور اندرونی لبوں کو مختلف انداز سے مشتعل (Stimulate) کریں، چھوئیں، چھیڑیں۔ بیوی دائیں اور بائیں لبوں کے علاوہ بیرونی اور اندرونی لبوں کے احساسات (Feelings) کا موازنہ کرے اب آپ فرج (Vagina) کے اندر انگوٹھے کے ساتھ والی دو اُنگلیاں ڈال کر جی سپاٹ کو تلاش کریں اور اس کو مشتعل کریں۔ فرج کے بیرونی 1/3 حساس حصے کو مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ فرج کے دائیں اور بائیں حصوں کو مختلف انداز سے چھوئیں، چھیڑیں۔ اب بظر (Clitoris) کی طرف متوجہ ہوں۔ پہلے اس کی شافٹ کو مختلف انداز سے ہر طرف سے چھوئیں اور مشتعل کریں۔ ممکن ہے کہ دائیں ہاتھ سے کام کرنے والی عورت کے بظر کی شافٹ کا دایاں حصہ بائیں حصے سے 10 گنا زیادہ حساس ہو۔ اب بظر کے سر (Tip) کی طرف آئیں۔ اس کی ٹوپی (Hood) کو ایک طرف کر کے اس کو مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ کبھی آہستہ کبھی تیز، کبھی نرمی سے اور کبھی ذرا سختی سے۔ بظر کے مختلف حصوں کا مساج کریں۔ نیچے سے لے کر اوپر چوٹی تک۔ اس دوران میں بیوی اپنے سارے حساس حصوں کی حساسیت کے فرق کو نوٹ کرے اور دیکھے کہ اسے کس حصے کو کس انداز سے مشتعل کرنا زیادہ لطف دیتا ہے۔ ایک ہفتے کی مشق کے بعد بیوی جان لے گی کہ اس کے کس حصے کو کس طرح مشتعل کیا جائے تاکہ وہ جلد جنسی عروج یا آرگیزم حاصل کر سکے۔ پھر وہ آپ کو بتائے کہ آپ اسے کس طرح مشتعل کریں۔ اس مشق کے دوران میں آپ بہت سی دلچسپ دریافتیں (Discoveries) کریں گے۔ تاہم جنسی احساسات کے لحاظ سے ہر عورت دوسری سے مختلف ہے بعض اوقات تو ایک ہی عورت کے جسم کے مختلف حصوں کی حسّاسیت بدلتی رہتی ہے۔ مثلاً آج بظر کی دائیں طرف زیادہ حساس ہے تو کل بائیں طرف (Side)۔

اسی طرح بیوی آپ کے جسم کے مختلف حصوں کو مختلف انداز سے مشتعل کرے۔ سارے جسم پر ہاتھ پھیرے، بوس و کنار کرے، چومے، چاٹے، تھپتھپائے، بھینچے، مساج کرے۔ خصوصاً وہ آپ کے زیادہ حساس حصوں مثلاً خصیوں، خصیوں اور مقعد کے درمیان والی جگہ اور ذکر (Penis) کو مختلف انداز سے مشتعل کرے۔ آپ اسے بتائیں کہ آپ کو کیا اچھا لگا تاکہ آئندہ وہ آپ کو بھرپور جنسی لطف اور سکون دے سکے۔

مباشرت کے آداب

سامان

سخت (Hard) بستر، سخت میٹرس (فرش پر رکھنے کے لیے) دو تکیے سخت، مباشرت کے وقت بیوی کی کمر کے نیچے رکھنے کے لیے، دو نرم سونے کے لیے، چکناہٹ (Lubricant)۔ چکناہٹ ایسی ہو جو پانی میں حل ہو سکے مثلاً کوئی اچھی کولڈ کریم، جیل، جیلی، بادام روغن، ناریل یا زیتون کا تیل، ویزلین ہیئر ٹانک، بے بی لوشن وغیرہ مگر ویزلین اور پیٹرولیم جیلی ہرگز استعمال نہ کریں، یہ فرج (Vagina) میں چمٹ (Stick) جاتی ہے جس سے نہ صرف سٹروک (Stroke) لگانے میں دقّت ہوتی ہے بلکہ فرج میں انفیکشن ہونے کا خطرہ بھی ہوتا ہے۔ بغیر بازو کے ایک کرسی جس کی سیٹ درمیان سے اُبھری ہوئی ہو اور زیادہ چوڑی نہ ہو۔ بیوی کے نیچے بچھانے کے لیے کپڑا، تاکہ بستر خراب نہ ہو۔ صفائی کے لیے میاں بیوی کے لیے علیحدہ علیحدہ کپڑا۔ یہ چیزیں آپ کی دسترس میں ہوں، ان کی مختلف مراحل پر ضرورت پیش آئے گی۔

مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا مباشرت کے لطف کو دوبالا کر دے گا۔

1۔ ماہرین کا خیال ہے کہ مباشرت کے دن کا میاں بیوی کو پیشگی علم ہو یعنی پہلے سے طے

شدہ ہو۔ یا میاں بیوی ایک دوسرے کو واضح اشارے دیں کہ آج جنسی عمل کا پروگرام ہوگا۔ عموماً غیر واضح اشارے کی صورت میں بیوی کو پروگرام کا علم نہیں ہوتا جب کہ میاں انتظار میں کڑھ رہا ہوتا ہے۔ ویسے تو کوئی بھی دن ہو سکتا ہے مگر اسلام میں جمعے کے دن غسلِ جنابت کی فضیلت ہے۔ یعنی مباشرت جمعرات کی رات یا جمعہ سے پہلے کرنا افضل ہے۔

حدیث نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے کہ جو کوئی جمعہ کے دن (اپنی بیوی کے لیے) غسل کا سامان کرے اور خود غسل کرے۔ تو اس کے لیے ہر قدم پر سال بھر کے عمل کا بدلہ ہے گویا وہ سال بھر روزے سے رہا اور ان کی راتوں کو قیام کیا (مشکوٰۃ)
ایک دوسری حدیث میں ارشادِ نبویؐ ہے ''جو کوئی جمعہ کے دن جنابت کا غسل کرتا ہے (جمعہ کی نماز کے لیے) سویرے نکلتا ہے تو گویا اس نے اونٹ کی قربانی پیش کی (بخاری) بہتر ہے کہ اگلے دن چھٹی ہو تا کہ آرام کیا جا سکے۔

2۔ مباشرت سے 2,1 گھنٹے پہلے کافی، چائے، کوک وغیرہ اور زیادہ پانی نہ پیا جائے۔ یہ چیزیں پیشاب آور ہیں جو اکثر مردوں کے لیے سرعتِ انزال کا سبب بنتی ہیں۔

3۔ مباشرت کسی بھی وقت کی جا سکتی ہے۔ تاہم نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم اکثر رات کے پچھلے پہر مباشرت فرماتے تھے۔ اس وقت عموماً مرد زیادہ پُرسکون ہوتا ہے جس کی وجہ سے تناؤ (Erection) زیادہ ہوتا ہے اور فرد جلد منزل (Discharge) نہیں ہوتا۔ بعض ماہرین کے نزدیک مباشرت کے لیے صبح 10 بجے کا وقت زیادہ مناسب ہے کیونکہ اس وقت جنسی ہارمون (Testosterone) کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے فرد کا تناؤ زیادہ سخت ہوتا ہے۔

4۔ کھانے کے فوراً بعد مباشرت نہ کی جائے، بلکہ دو تین گھنٹے بعد اس وقت کی جائے جب کھانا ہضم ہو چکا ہو۔ کھانا پیٹ بھر کر نہ کھایا جائے اور نہ ہی زیادہ مرغن ہو بلکہ زود ہضم ہو یہ چیزیں فرد کے تناؤ کو منفی طور پر متاثر کرتی ہیں۔

5۔ خوف، پریشانی، ذہنی دباؤ (Stress Tension) اور تھکاوٹ میں مباشرت نہ کی جائے۔ یہ چیزیں تناؤ کی دشمن ہیں۔ ان کی وجہ سے بہت سے افراد کو تناؤ کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ مباشرت کے وقت دونوں کو ذہنی اور جسمانی طور پر بہت پُرسکون ہونا چاہیے۔

6۔ مباشرت کے لیے باقاعدہ تیاری کی جائے۔ خاوند جلد گھر آ جائے۔ بیوی گھر کے کام جلد نپٹا لے۔ بچوں کو سلا دے۔ آپ اس کتاب کی مدد سے فور پلے اور مباشرت کے طریقے کی پلاننگ کریں یعنی یہ طے کریں کہ آج آپ نے فور پلے کس طرح کرنا ہے۔ مباشرت کا کون سا طریقہ استعمال کرنا ہے۔ مباشرت سے کچھ دیر پہلے سکون سے بیٹھ جائیں اور تصوّر کی مدد سے ان کی مشق کر لیں۔

7۔ جنسی عمل کے لیے پُرسکون ماحول بہت ضروری ہے۔ کمرے کا درجہ حرارت معتدل ہو، نہ گرمی نہ سردی۔ کمرہ ایسی جگہ ہو جہاں سے آوازیں دوسرے کمروں تک نہ پہنچ سکیں۔ یعنی شور و غل اور مداخلت سے محفوظ ہو۔ مباشرت کے دوران میں فرد جنسی ہیجان میں آوازیں نکالتا ہے۔ نئے شادی شدہ جوڑے کو اس چیز کا خوف ہوتا ہے کہ ان کی آوازیں دوسرے لوگ نہ سن لیں۔ یہ خوف ان کے جذبات کو سرد کر دیتا ہے خصوصاً خاوند کا تناؤ اس خوف سے متاثر ہوتا ہے بعض صورتوں میں مرد کا تناؤ کم یا ختم ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں ہلکی پھلکی موسیقی لگائی جا سکتی ہے تا کہ آوازیں باہر نہ جائیں۔ مزید برآں مداخلت سے بچنے کے لیے فون بند کر دیں۔ ورنہ فون کی گھنٹی آپ کے جذبات کو یک دم سرد کر دے گی۔ اور آپ کا تناؤ کم یا ختم ہو جائے گا۔ بہتر ہے کہ بچوں والے کمرے میں مباشرت نہ کی جائے۔ ان کے جاگنے کے خوف کی وجہ سے آپ

مباشرت سے پوری طرح لطف اندوز نہ ہوسکیں گے۔

8۔ آپ دونوں کے جسم صاف ستھرے اور ہر قسم کی بو سے پاک ہوں۔ بہتر ہے کہ شام کو دونوں غسل کرلیں، کپڑے بدل لیں۔ کپڑے ایک دوسرے کی پسند کے ہوں۔ اگر باتھ روم بیڈروم کے ساتھ ہو تو مباشرت سے ایک گھنٹہ پہلے دونوں اکٹھے ایک دوسرے کو غسل دیں۔ مقصد میل اُتارنا نہیں بلکہ ایک دوسرے کے جسم کے لمس سے لطف اندوز ہونا ہے۔ برش کرلیا جائے تاکہ منہ سے بو نہ آئے۔

9۔ رومانٹک ماحول جنسی عمل کو زیادہ لطف انگیز بناتا ہے۔ کمرے میں روشنی مدھم ہو اگر رنگین ہو تو اور بھی بہتر۔ بجلی کی روشنی کے بجائے کمرے کو موم بتی سے روشن کریں۔ موم بتی کی روشنی ماحول کو بہت سحر انگیز بنا دیتی ہے۔ اس کی روشنی میں عورت کا جسم زیادہ خوبصورت اور پُرکشش دکھائی دیتا ہے۔ کمرے میں ائرفریشنر چھڑک لیں۔ خوشبو دونوں کی پسند کی ہو۔

10۔ بستر کشادہ ہو یعنی ڈبل بیڈ ہو تاکہ حرکت کرنے میں آسانی ہو۔ گدے بہت زیادہ نرم نہ ہوں، زیادہ نرم بستر پر جسم اندر کو دھنس جاتا ہے جس کی وجہ سے حرکت کرنے میں دُشواری پیش آتی ہے۔ بستر (Bed) سے چرچراہٹ کی آوازیں نہیں آنی چاہئیں۔ یہ آوازیں جنسی عمل کو منفی طور پر متاثر کرتی ہیں۔ بستر کی چادر خوش رنگ، شوخ رنگ اور نہایت ملائم ہو۔ مثلاً ساٹن یا سلک وغیرہ کی، کاٹن اور کھردری چادر مزا کرکرا کر دیتی ہے۔ ممکن ہو تو فرش پر قالین یا موٹی دری بچھی ہو تاکہ کبھی کبھار تنوع کے لیے فرش پر مباشرت کی جاسکے۔ بیڈروم میں ایک عدد بڑا آئینہ بھی ہو تاکہ بیوی وہاں اپنے بناؤ سنگھار کو چیک کرسکے۔

11۔ مرد کے جنسی جذبات عورت کی ظاہری شکل وصورت کو دیکھ کر بھڑکتے ہیں۔ لہٰذا بیوی آپ کی پسند کا خوش رنگ لباس پہنے، لباس کی بناوٹ ایسی ہو کہ خوب صورت رہنا مثلاً چھاتی وغیرہ زیادہ نمایاں اور پُرکشش محسوس ہو۔ لباس نہایت نرم، ملائم اور سلکی ہو۔ اس طرح جب آپ اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں گے تو آپ کے جذبات کو آگ لگ جائے گی۔ آپ بھی بیوی کی پسند کا لباس پہنیں اور اس کی پسند کا پرفیوم استعمال کریں۔

12۔ جنسی عمل سے بھرپور لطف اندوز ہونے کے لیے آپ کے پاس کافی وقت ہو۔ ماہرین کا خیال ہے کہ آپ کے پاس کم از کم ایک گھنٹہ ضرور ہو، ورنہ بیوی سیکس سے بھرپور لطف نہ اٹھا سکے گی کیونکہ عورت کو جنسی عمل کے لیے تیار ہونے میں کم از کم آدھ گھنٹہ لگ جاتا ہے۔ چنانچہ محبت کے کھیل (فورپلے) مباشرت اور آفٹر پلے کے لیے آپ کو کم از کم ایک گھنٹہ درکار ہے۔

13۔ آپ مباشرت سے پہلے پیشاب کرلیں، ٹھنڈے پانی سے استنجا کرلیں، اس طرح انزال جلد نہ ہوگا اور آپ جنسی عمل کو زیادہ طویل کرسکیں گے۔

14۔ مباشرت سے پہلے بیوی بھی ٹھنڈے پانی سے استنجا کرلے۔ اس سے فرج (Vagina) قدرے تنگ ہوجائے گی جس سے آپ کو زیادہ لطف آئے گا، اور بیوی بھی نسبتاً جلد آرگیزم حاصل کرلے گی۔

15۔ جنسی عمل سے پہلے ایک دوسرے کے کپڑے اُتارنا بھی ایک لطف انگیز مرحلہ ہے۔ بیوی کا ازار بند اور ''برا'' کے ہک اس قسم کے ہوں جسے آپ آسانی سے کھول سکیں۔ بہتر ہے کہ آپ اس کی باقاعدہ مشق کرلیں ورنہ ازار بند اور برا کو کھولتے کھولتے آپ کے جذبات سرد پڑ جائیں گے۔

16۔ تقدس کا تقاضا ہے کہ مباشرت کے وقت آپ کا منہ کعبہ کی طرف نہ ہو۔ اگرچہ قرآن و حدیث میں اس طرح کے واضح احکامات موجود نہیں ہیں۔

17۔ مباشرت فوراً شروع نہ کی جائے۔ اس صورت میں آپ جلد منزل (Discharge) ہو جائیں گے جب کہ بیوی آرگیزم حاصل نہ کرنے کی وجہ سے جھنجھلاہٹ اور بے سکونی محسوس کرے گی۔ عورت کو جنسی عمل کے لیے تیار ہونے میں کم از کم 30 منٹ لگ جاتے ہیں۔ اس لیے مباشرت سے پہلے آدھ گھنٹہ فور پلے ضرور کریں۔

18۔ مباشرت فرج (Vagina) میں ہوگی۔ پاخانے کی جگہ (Anus) میں قطعاً حرام ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آنحضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا ''جو شخص اپنی عورت کی مقعد میں بدفعلی کرے وہ ملعون ہے خدا اس کی طرف نظر رحمت و شفقت سے نہیں دیکھتا۔ (ابوداؤد، ترمذی)

19۔ عورتوں کا خیال ہوتا ہے کہ مرد کو علم ہوتا ہے کہ ذکر Penis کو کب داخل کرنا ہے جب کہ مرد کو علم ہی نہیں ہوتا۔ لہٰذا جب عورت کے جنسی جذبات عروج پر ہوں تو وہ میاں کو داخل کرنے کا اشارہ کرے اور اس کے ساتھ ہی دخول میں خاوند کی مدد کرے تا کہ اسے دخول میں دقت نہ ہو۔ اس کے لیے وہ ذکر کو ہاتھ میں پکڑ کر فرج میں داخل کر سکتی ہے۔ لیکن اگر آپ کو سرعت انزال کا مسئلہ ہے اور بیوی کے ہاتھ لگانے سے انزال کا خطرہ ہے تو بیوی آپ کے ذکر کو ہاتھ لگانے کی بجائے اپنے دونوں جنسی لبوں کو اچھی طرح کھول دے تا کہ آپ آسانی سے داخل کر سکیں۔ بیوی کی طرف سے عدم تعاون اور رہنمائی نہ کرنے کی صورت میں بہت سے مرد دخول کی کوشش میں باہر ہی منزل (Discharge) ہو جاتے ہیں۔ جس سے بیوی کو شدید کوفت اور آپ کو شرمندگی ہوگی۔

20۔ آپ مباشرت کے کم از کم چار پانچ طریقوں میں اچھی مہارت حاصل کر لیں، اور ہر بار مختلف طریقۂ مباشرت استعمال کریں ایک ہی طریقے کو بار بار استعمال کرنے سے بوریت ہو جاتی ہے۔ اور عورت کی سیکس میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے۔

21۔ اسلام میں حیض کے دنوں میں مباشرت سے منع کیا گیا ہے۔ چنانچہ ارشاد ربانی ہے ''حیض میں عورتوں سے بچو۔ ان سے قربت (مباشرت) نہ کرو جب تک وہ پاک نہ ہو جائیں۔ تو جب پاک ہو جائیں تو اس کے پاس اس جگہ آؤ جس کا اللہ نے تمھیں حکم دیا ہے۔'' البقرہ 222)۔ حیض میں مباشرت نہ کرنے والی خواتین عموماً رحم کے کینسر سے محفوظ رہتی ہیں۔ اسی طرح نفاس میں بھی عورت سے مباشرت منع ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد عورت کو جو خون آتا ہے وہ نفاس کہلاتا ہے۔

22۔ جونہی آپ کا ذکر (Penis) بیوی کی فرج میں داخل ہو جائے تو دونوں پر غسل واجب ہو جاتا ہے۔ چاہے آپ منزل ہوں یا نہ ہوں۔ (ترمذی)

23۔ مباشرت کے بعد غسلِ جنابت واجب ہے۔ غسل سونے سے پہلے کرنا افضل ہے۔ وضو یا تیمّم بھی کیا جا سکتا ہے۔ یا سونے سے پہلے عضو کو دھو لیا جائے اور غسل صبح کو کر لیا جائے۔ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کبھی کبھار پانی استعمال کیے بغیر سو جاتے اور صبح فجر سے پہلے غسل فرماتے۔ (بخاری، مسلم، موطا امام محمد، نسائی)

البتہ اگر آپ مباشرت کے بعد غسل سے پہلے کچھ کھانا پینا چاہیں تو وضو کرنا افضل ہے۔ (بخاری، مسلم)

24۔ اگر آپ دوسری بار مباشرت کرنا چاہتے ہیں تو عضو دھونے کے بعد وضو کر لیا جائے، یا کم از کم صرف عضو کو ہی دھو لیا جائے۔ یہ سب کچھ نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے

ثابت ہے۔(مسلم،موطاامام مالک)

25۔ مباشرت میں انزال کے وقت مرد کی ساری منی (Semen) خارج نہیں ہوجاتی بلکہ کچھ منی پیشاب کی نالی میں رہ جاتی ہے۔اس سے پیشاب کی نالی میں سوزش ہوسکتی ہے۔لہٰذا مباشرت کے بعد پیشاب کرنا صحت کے اصولوں کے مطابق ایک مفید چیز ہے۔

26۔ آپ عام راتوں کی طرح رمضان کی راتوں میں بھی مباشرت سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔قرآن مجید میں ارشاد ہے''تمھارے لیے روزوں کے زمانے میں رات کو اپنی بیویوں کے پاس جانا حلال کردیا گیا۔جو لطف اللہ تعالیٰ نے تمھارے لیے جائز کردیا اسے حاصل کرو۔''(البقرہ۔187)

27۔ مباشرت سے پہلے یہ دعا پڑھ لی جائے۔حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ جب تم میں سے کوئی شخص ہم بستری کے لیے بیوی کے پاس آئے تو یہ دعا پڑھے:

''بسم اللّٰہ اللھم جنبناَ الشیطاَن و جنب الشیطاَن ماَ رازقتناَ ''

ترجمہ: یااللہ! ہمیں شیطان سے محفوظ رکھ اور اس اولاد کو بھی جو تو ہمیں عطا فرمائے۔ (بخاری)

28۔ آپ کو چاہیے کہ مباشرت کے فوراً بعد بیوی سے علیحدہ نہ ہوجائیں۔بیوی کے ساتھ لپٹے رہیں چاہے چند سیکنڈ کے لیے ہی کیوں نہ ہو۔یہ عورت کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

29۔ اگر آپ مباشرت میں کنڈوم استعمال کرتے ہیں تو اس کو چڑھانے اور اُتارنے کی خوب مشق کرلیں۔اُتارنے کے لیے یا تو انزال کے بعد تناؤ ختم ہونے سے پہلے اُتار لیں ورنہ یہ فرج کے اندر رہ جائے گا یا پھر اس کا وہ حصہ جو باہر ہے انزال کے بعد اسے پکڑ لیں اس طرح تناؤ ختم ہونے کے بعد بھی آپ اسے آسانی سے باہر نکال سکیں گے۔

30۔ ہارٹ اٹیک اور ہرنیا کے آپریشن کے کچھ عرصہ بعد جنسی عمل (فور پلے، مباشرت) سے پرہیز کریں۔اس صورت میں مباشرت سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرلیں۔

فور پلے (محبت کا کھیل)
(FOREPLAY)

آج سے 1400 سال پہلے اللہ تعالیٰ کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا تھا کہ ''تم میں کوئی شخص اپنی عورت پر اس طرح نہ ٹوٹ پڑے جس طرح جانور ٹوٹ پڑتا ہے بلکہ تمھارے درمیان ایک پیغام رساں ہونا چاہیے۔ دریافت کیا گیا۔ اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم پیغام رساں کیا ہے؟ ارشاد ہوا، بوسہ اور اُلفت اور محبت کی باتیں (احیاء العلوم الدین)

ایک دوسری حدیث میں رسولِ خدا صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا
''اپنی بیوی سے مقاربت نہ کرو جب تک اس کے اندر شہوت اس طرح پوری طرح نہ اُبھر جائے جیسا کہ وہ تمھارے اندر اُبھر چکی ہوتا کہ ایسا نہ ہو کہ تم اس سے پہلے خارج ہو جاؤ۔''
حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے چھیڑ چھاڑ اور جنسی کھیل سے پہلے بیوی سے خاص تعلق قائم کرنے سے منع فرمایا۔
(زادالمعاد)

دخول (Penetration) سے پہلے جو کچھ کیا جاتا ہے اسے فور پلے یا جنسی کھیل کہا جاتا

ہے۔جدید ماہرین سیکس میں فور پلے کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔کیونکہ جنسی عمل میں سب سے زیادہ لطف انگیز چیز فور پلے ہے جب کہ مباشرت تو لطف کا خاتمہ ہے۔مرد فطرتاً جنسی طور پر بہت جلد بیدار ہو جاتا ہے اور فوراً مباشرت کے لیے تیار ہو جاتا ہے جب کہ عورت کو جنسی طور پر بیدار ہونے کے لیے مرد سے 10 گنا زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔اسی طرح مرد مباشرت کے دوران میں دو تین منٹ میں انزال اور آرگیزم حاصل کر لیتا ہے جب کہ عورت کو آرگیزم حاصل کرنے کے لیے مرد سے تین چار گنا زیادہ وقت چاہیے۔یعنی عورت کو جنسی بیداری اور آرگیزم کے حصول کے لیے کم از کم 30 منٹ کی ضرورت ہے صرف جنسی بیداری کے لیے عورت کو کم از کم 20 منٹ کے جنسی اشتعال (Stimulation) یعنی فور پلے کی ضرورت ہے۔ورنہ وہ آرگیزم حاصل نہ کر سکے گی۔چونکہ ہمارے ہاں اکثر مرد اس حقیقت سے آگاہ نہیں جس کی وجہ سے خواتین کی بہت بڑی تعداد جنسی عروج کے لطف سے محروم رہتی ہے۔چنانچہ عورت کی ذہنی اور جسمانی تیاری کے لیے فور پلے ناگزیر ہے۔

☆ اکثر عورتیں طویل اور تنوع (Variety) والا فور پلے پسند کرتی ہیں۔ایک ہی قسم کے فور پلے سے وہ جلد اُکتا جاتی ہیں۔لہٰذا آپ ہر بار فور پلے کو کچھ بدل لیں چاہے وہ تبدیلی بہت معمولی ہو۔ورنہ اس کی ترتیب میں معمولی تبدیلی کر لیں۔عورت اس چیز سے بہت لطف اندوز ہوتی ہے جب اس کو علم نہ ہو کہ میاں کا اگلا قدم (Step) کیا ہوگا۔فور پلے کم از کم 20 منٹ کا ہو، زیادہ ہو تو بہتر ہوگا۔وقت جاننے کے لیے گھڑی استعمال کریں۔جنسی ہیجان میں مرد کو 5 منٹ 20 منٹ کے برابر لگتے ہیں۔اس فریب کی وجہ سے خاوند بیوی کی تیاری کے بغیر مباشرت شروع کر دیتا ہے۔وہ خود تو انزال اور آرگیزم حاصل کر لیتا ہے مگر بیوی آرگیزم سے محروم رہتی ہے۔خواتین کی بہت ہی تھوڑی تعداد فوری مباشرت چاہتی ہے اس سلسلہ میں بیوی سے رہنمائی حاصل کریں۔

☆ فور پلے میں ساری توجہ اس چیز پر ہو کہ آپ نے اپنی بیوی کو جنسی خوشیاں دینی ہیں۔ اگرچہ آپ کو بھی فور پلے میں ان خوشیوں کی ضرورت ہے۔یہ خوشیاں آپ کو بیوی دے گی۔ہم نے اپنی کتاب ''ازدواجی خوشیاں ______ خواتین کے لیے'' میں بڑی تفصیل کے ساتھ خواتین کو بتایا ہے کہ وہ اپنے خاوند کو فور پلے میں کس طرح زیادہ سے زیادہ خوشی مہیا کر سکتی ہیں۔

☆ موثر فور پلے میں عورت کی فرج (Vagina) 10 تا 30 سیکنڈ میں گیلی ہو جاتی ہے۔ مرد کی شہوت اور عورت کا گیلا پن ایک جیسی چیزیں ہیں۔اگر عورت کی فرج میں چکناہٹ نہ ہو تو عورت عموماً جسمانی اور نفسیاتی لحاظ سے مباشرت کے لیے تیار نہیں ہوتی۔اس صورت میں عورت کو مزید فور پلے کی ضرورت ہوتی ہے اس چکناہٹ کو انگلی سے چیک کیا جا سکتا ہے۔بعض اوقات طویل فور پلے کے باوجود فرج گیلی نہیں ہوتی جب کہ عورت مباشرت کے لیے تیار ہوتی ہے۔اس کی وجہ بعض اوقات ادویات کا استعمال ہوتا ہے۔مثلاً برتھ کنٹرول کی ادویات کی وجہ سے فرج میں چکناہٹ نہیں ہوتی۔اس کے علاوہ 20 فی صد عورتوں کو چکناہٹ کا مسئلہ ہوتا ہے۔یعنی یہ عورتیں چکناہٹ کے بغیر جنسی عمل کے لیے تیار ہو جاتی ہیں یہ مسئلہ عموماً ان عورتوں کو ہوتا ہے جنھوں نے حال ہی میں بچہ جنا ہو، اسی طرح دودھ پلانے والی عورتیں، اور بوڑھی عورتیں جن کی ماہواری بند ہو چکی ہو۔اس صورت میں اچھی قسم کی چکناہٹ (کولڈ کریم، بے بی لوشن، زیتون کا تیل) استعمال کیا جائے۔یعنی بعض اوقات فرج کی رطوبت کے بغیر بھی عورت مباشرت کے لیے تیار ہوتی ہے۔گیلے پن کی موجودگی بھی لازماً مباشرت کی تیاری کی علامت نہیں۔بعض خواتین کی فرج میں پہلے ہی چکناہٹ موجود ہوتی ہے۔البتہ تیاری میں عورت کا بظر (Clitoris) اکڑ جاتا ہے۔

☆ فور پلے میں ہمیشہ بیوی کی پسند اور ناپسند کو مدنظر رکھیں۔بیوی سے کسی وقت پہلے ہی

پوچھ لیں کہ فور پلے میں اسے کیا پسند ہے اور کیا ناپسند۔

☆ اسی طرح اگر بیوی کو ایک خاص طرح کا اشتعال پسند ہے تو فوراً کوئی اور انداز اختیار نہ کریں۔ اسے ہی جاری رکھیں۔

☆ بہت سی عورتوں کو اس بات سے شدید نفرت ہے کہ ان کے جذبات کو عروج تک پہنچنے سے پہلے فور پلے بند کر دیا جائے، لہٰذا فور پلے طویل ہو۔

☆ طویل فور پلے میں آپ کا تناؤ کئی بار کم یا ختم ہو جائے گا۔ یعنی فور پلے کے دوران تناؤ میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔ یہ ایک نارمل اور مفید عمل ہے۔ اس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ اگر یہ تناؤ مسلسل ایک جیسا ہی رہے تو ذکر (Penis) اور خصیوں میں شدید درد ہونے لگتا ہے۔ لہٰذا فور پلے کے دوران میں تناؤ میں کمی بیشی سے پریشان نہ ہوں۔

☆ اسی طرح طویل فور پلے میں آپ کے ذکر سے رطوبت خارج ہو سکتی ہے۔ جس سے آپ کے کپڑے گیلے ہو جائیں گے۔ یہ بھی کوئی خرابی یا پریشانی کی بات نہیں۔ یہ بھی ایک فطری چیز ہے۔ اس کے علاج کی ضرورت نہیں۔ عورت کی فرج اور ذکر کی یہ چکناہٹ دخول میں آسانی پیدا کرتی ہے۔ لہٰذا پُرسکون رہیں۔

☆ عورت کے لیے طویل فور پلے اور جنسی ہیجان (Arousal) بہت لطف انگیز ہوتا ہے تاہم اگر اس کے بعد عورت آرگیزم حاصل نہ کرے تو کچھ خواتین کے لیے یہ چیز تکلیف دہ ہوتی ہے۔

☆ فور پلے بنیادی طور پر بیوی کی ضروریات کے مطابق ہو۔ اگر میاں بیوی کو ایک ہی چیز پسند ہے تو بہت ہی اچھا ہوگا۔ لیکن اگر دونوں کی پسند اور ضروریات مختلف ہیں تو باری باری ایک دوسرے کی ضرورت کو پورا کیا جائے۔

☆ عورت کو اکثر مقامات پر عموماً سخت (Hard) کی بجائے نرم (Soft) ٹچ (Touch) پسند ہوتا ہے۔ اسے اپنی جلد کو چھوا جانا بہت پسند ہے لہٰذا اس کے پورے جسم کو مختلف انداز سے چھوئیں، چھیڑیں، دبائیں، بھینچیں، ہاتھ اور انگلیوں کی پوریں پھیریں۔ اُلٹی انگلیاں جلد پر پھیریں۔ اس کے جسم کو چومیں، چاٹیں، کاٹیں، تھپتھپائیں، آہستہ آہستہ ماریں وغیرہ۔

☆ فور پلے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے بیوی کے کم حساس حصوں کو مشتعل کیا جائے۔ عورت کو زبردست جنسی لذت مہیا کرنے کا راز اس چیز میں ہے کہ اس کے جذبات کو آہستہ آہستہ ابھارا اور بھڑکایا جائے۔ جلدی نہ کیجئے۔ لیکن اگر بیوی کو پسند ہو تو فوراً زیادہ حساس حصوں کی طرف جائیں۔

☆ کم حساس حصوں کے بعد زیادہ حساس حصوں کی طرف متوجہ ہوں۔ پہلے زیادہ حصوں کے کم حساس حصوں کو مشتعل کریں اور بعد میں زیادہ حساس حصوں کو۔ یعنی حساس حصوں کو چھوتے وقت حساس ترین حصوں کی طرف فوراً نہ جائیں۔

☆ فور پلے کے دوران میں آپ کی توجہ منحرف نہ ہو۔ آپ جو کچھ کر رہے ہوں آپ کی توجہ پوری طرح اس طرف ہونی چاہیے۔ اگر مرد کی توجہ منحرف ہوگی تو اشتعال (Stimulation) میں کمی ہوگی جو کہ عورت کو سخت ناپسند ہے۔

☆ فور پلے کے دوران میں آپ کی ساری توجہ اس بات پر ہو کہ آپ نے اپنی بیوی کو خوشی دینی ہے۔ جب وہ خوش ہوگی تو وہ آپ کو بھی خوشی دے گی۔

☆ انسانی جسم کا سب سے حساس حصہ اس کا دماغ ہے۔ اس لیے ماہرین کہتے ہیں کہ

ہماری 90فی صد سیکس دماغ میں ہے۔یعنی جنسی اشتعال کے ساتھ پیار محبت کی باتوں اور تعریف کے ساتھ اس کے ذہن کو بھی مشتعل کریں مثلاً فورپلے کے دوران میں آپ اس کے جسم کے جس حصے کو مشتعل کر رہے ہوں اس کی تعریف بھی کریں۔مثلاً مجھے آپ کی نرم جلد کو چھونا بے حد پسند ہے۔آپ کے پستان میرے جذبات کو بھڑکا دیتے ہیں۔ مجھے آپ کے پستانوں سے محبت ہے یہ ریشم کی طرح ملائم ہیں۔آپ کے ہونٹ بہت خوب صورت ہیں۔ مجھے آپ کی ٹانگیں بہت پسند ہیں۔آپ کی آنکھیں دنیا بھر میں خوبصورت ہیں۔ مجھے آپ سے سیکس کرنا بہت پسند ہے میں آپ کے سارے جسم کا عاشق ہوں۔

☆ مرد فطرتاً جنسی طور پر بہت جلد بیدار ہو جاتا ہے۔اب اسے بیوی کو تیار کرنے کے ساتھ اپنے آپ کو بھی کنٹرول کرنا ہوتا ہے۔انزال سے بچنے کے لیے فورپلے کے دوران میں آپ اپنا زیرجامہ،شلوار وغیرہ نہ اُتاریں،کوشش کریں کہ بیوی آپ کے ذَکر اور خصیوں کو نہ چھوئے۔اگر پھر بھی آپ کو جلد انزال کا خطرہ ہو تو گا ہے گا ہے اپنے ذَکر (Penis) کی ٹوپی کو پکڑیں (دو انگلیاں اوپر ہوں اور انگوٹھا نیچے ہو) اور زور سے بھینچیں حتیٰ کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے اور تناؤ میں کچھ کمی ہو جائے۔ انزال سے بچنے کا یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔

☆ فورپلے میں آپ بیوی کے چار مقامات منہ، پستان، سرین (Buttocks) اور بظر (Clitoris) پر زیادہ توجہ دیں۔

☆ میاں بیوی کے بوس وکنار سے نہ وضو ٹوٹتا ہے،اور نہ ہی روزہ۔حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ان کو بوسہ دیا مگر وضو نہ کیا (ابو داؤد) دوسری حدیث میں حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا روایت فرماتی ہیں کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم روزے کی حالت میں اپنی بیویوں سے بوس وکنار کرتے۔ان کے جسم کے ساتھ جسم ملا لیتے تھے (بخاری،مسلم)

☆ فورپلے کا آغاز پیار محبت کی گفتگو سے کریں اس کے حسن اور جسم کی تعریف کریں۔ اس کے پورے جسم پر ہاتھ پھیریں۔اس دوران میں مختلف تجربات کریں یعنی مختلف چیزیں کریں۔اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں۔اس سے بغل گیر ہوں اسے اپنے گلے لگائیں۔پیار سے اس کے ساتھ چمٹیں،اسے سینے سے لگائیں،بھینچیں،اس کے ساتھ لپٹ جائیں۔کپڑوں سمیت بیوی کو مختلف انداز سے مشتعل کریں۔اس کے پورے جسم کو مختلف انداز سے مشتعل کریں،اپنے جسم کو اس کے جسم کے ساتھ رگڑیں۔اس کے جسم کے مختلف حصوں پر پیار سے ہاتھ پھیریں،تھپتھپائیں،نوچیں،گدگدائیں، چٹکی بھریں۔خصوصاً اس کی گردن کے پچھلے حصے کمر کے نچلے حصے چوتڑوں اور رانوں کے اندرونی حصوں پر ہاتھ پھیریں، رگڑیں، گدگدائیں، تھپکی دیں، مالش کریں، سہلائیں، اس کے بالوں سے کھیلیں، اپنی انگلیوں سے اس کے بالوں میں کنگھی کریں۔عورت کو یہ سب کچھ بہت پسند ہے تنوع (Variety) کے لیے ہر بار اس کی ترتیب بدل لیا کریں۔اس دوران میں بیوی کے زیادہ حساس حصوں مثلاً پستان اور اعضائے مخصوصہ کو نہ چھیڑیں۔

اکثر عورتیں بوس وکنار کو بہت پسند کرتی ہیں۔ چنانچہ ایک معقول وقت بوس وکنار پر صَرف کریں۔اس کی گردن کے اگلے اور پچھلے حصے کو چومیں، ہونٹوں سے چبائیں، وہاں زبان پھیریں،اسے چوسیں،بیوی کے کانوں کی لوؤں کو چومیں، چوسیں، چاٹیں اور کاٹیں۔جنسی اشتعال میں ان میں زیادہ خون آ جاتا ہے۔لوؤں کے نیچے گردن کو چومیں، چوسیں (Suck) اور زبان پھیریں۔ اس کے چہرے کو پکڑیں اور اوپر اُٹھائیں، پھر ٹھوڑی کو چومیں،ٹھوڑی کے نیچے گلے کے بالکل درمیان میں نیچے کالر بون تک کا حصہ بہت حساس ہوتا ہے۔اس پر زبان پھیریں اور چوسیں اب اس کے منہ کی طرف آ جائیں۔ماتھے اور پپوٹوں کا بوسہ لیں۔رخساروں کو چومیں اور چوسیں۔

آہستہ آہستہ آگے بڑھیں۔ یک دم زبان اس کے منہ میں داخل نہ کریں بلکہ پہلے کچھ دیر ادھر ادھر ہلکا پھلکا بوس و کنار ہو۔ اس کے ہونٹوں کو چومیں، ان پر اپنی زبان پھیریں۔اس کے ہونٹ اپنے ہونٹوں میں لیں۔ان کو چوسیں، آہستہ آہستہ چبائیں اور کاٹیں۔اب اپنی زبان اس کے منہ میں داخل کر دیں۔اس کی زبان کو چوسیں وہ آپ کی زبان کو چوسے۔عورت کی اُنگلیوں، پاؤں کے انگوٹھوں کو چوسنا، ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں کو چومنا ان پر زبان پھیرنا اس کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

☆ اگلے مرحلے پر ایک دوسرے کے کپڑے اُتاریں۔ بیوی کے کپڑے اُتارتے وقت اوپر سے شروع کریں۔ پہلے قمیض اُتاریں پھر ''برا'' اور آخر میں شلوار اور انڈرویئر۔ آپ کو ''برا'' کو کھولنا آنا چاہیے۔تنہائی میں اس کے بریزیئر کے ہک یا بٹن کو کھولنے کی بار بار مشق کریں۔ پھر آنکھیں بند کر کے مشق کریں۔ بیوی کی ساری ''برا'' کو اچھی طرح دیکھ اور جان لیں۔اگلی بار سیکس کے دوران میں جب آپ اعتماد کے ساتھ ''برا'' کو کھولیں گے تو بیوی متاثر ہوگی۔عورتوں کو پُر اعتماد خاوند پسند ہوتے ہیں۔ اپنے اپنے کپڑے خود بھی اُتارے جا سکتے ہیں۔ بیوی کو اپنے کپڑے اُتارتے دیکھنا بھی بہت سحر انگیز ہے۔تنوع (Variety) کے لیے کبھی خود کپڑے اُتاریں اور کبھی ساتھی اُتارے۔

☆ فور پلے کا آغاز مشترکہ غسل سے بھی کیا جا سکتا ہے۔اگر باتھ روم بیڈروم کے ساتھ ہو تو یہ ایک اچھا Idea ہے۔باتھ روم میں موم بتی روشن کریں اور ماحول کو سحر انگیز بنائیں۔ بیوی کو غسل دیں۔اس غسل کا مقصد جسمانی صفائی یا میل اُتارنا نہیں بلکہ اس کے جسم کے لمس سے لطف اندوز ہونا ہے۔ بیوی بھی اس سے بہت لطف اٹھائے گی۔ پھر اس کے جسم کو تولیے سے خشک کریں۔خشک کرنے کے بعد باڈی لوشن سے اس کے سارے جسم کا مساج کریں۔خصوصاً کندھوں، کمر، بازوؤں اور ٹانگوں کا مساج کریں۔اس دوران میں اعضائے مخصوصہ کو نہ چھوئیں اس طریقے سے آپ اسے جنسی طور پر مشتعل کریں گے۔ جب وہ جذباتی اور پُرجوش ہو جائے تو اس کے چہرے کو پکڑیں، بالوں کو پیچھے کو کریں اور اس کی گردن کو چومنا اور چوسنا شروع کریں۔ پیار سے کندھوں کو کاٹیں زبان کو ذرا سخت کر کے اس کے منہ اور رخساروں کو چاٹیں۔ بیوی کے لیے یہ بہت پُرلطف ہوگا۔

☆ کپڑے اُتارنے کے بعد اس کے سارے جسم پر مختلف انداز سے ہاتھ پھیریں۔ عورت کو بہت ہلکا لمس (Lightest Touch) بے حد پسند ہے۔ بیوی کے سارے جسم کو اپنی اُنگلیوں کی پوروں سے ہلکا ہلکا چھوئیں، مساج کریں پہلے خشک ہاتھ سے پھر چکنے ہاتھوں سے۔خصوصاً گردن، سینہ، پستان، نپلز اور اس کے اردگرد کا حصہ۔ پیٹ خصوصاً ناف کے نیچے والا حصہ، بازو اور ان کا اندرونی حصہ۔ ٹانگیں، رانوں کا اندرونی حصہ، خصوصاً جہاں رانیں دھڑ کے ساتھ ملتی ہیں یعنی بیرونی لبوں اور رانوں کے ملاپ کی جگہ، بغلیں، کمر کے نیچے والا گڑھا، ہتھیلی، تلوا، فرج اور مقعد کے درمیان والی جگہ۔گھٹنوں کے پیچھے، پنڈلیوں اور پاؤں کا مساج کریں۔ چھوتے وقت دونوں ہاتھ استعمال کریں۔اس کے علاوہ اس کے جسم کو مختلف انداز سے بھی چھوا جا سکتا ہے۔ مثلاً پورے جسم (سر سے پاؤں تک) پر ہاتھ پھیریں، مساج کریں، تھپتھپائیں، دبائیں، بھینچیں، ہر قسم کے تجربات کریں پھر بیوی سے پوچھیں کہ اسے کیا اچھا لگا۔ پھر اسے زیادہ استعمال کریں۔تنوع کے لیے چھونے کے طریقے کو بدلیں کبھی ایک اُنگلی، کبھی دو، کبھی تین، اور کبھی سارا ہاتھ استعمال کریں۔کبھی سیدھا ہاتھ اور کبھی اُلٹا ہاتھ استعمال کریں۔

بیوی کے پورے جسم پر بوسوں کی بارش کر دیں۔خصوصاً رخساروں اور ہونٹوں پر، گردن کے پچھلے اور نچلے حصے پر، بغل بوسوں کے لیے ایک بہت شاندار جگہ ہے مگر بغلوں سے بو نہ آ رہی ہو۔ بو ختم کرنے کے لیے پرفیوم استعمال کیا جا سکتا ہے۔عورت کو کان کی لوؤں کو چومنا اور چوسنا بہت پسند ہے۔ ناک، پاؤں کے تلوے، ہتھیلی اور

ناف کو چومنا بیوی کے لیے بہت لطف انگیز ہوگا۔ اس کے علاوہ اسے اُنگلیوں اور پاؤں کے انگوٹھے کا چوسنا بہت اچھا لگتا ہے۔ پستانوں کو چومنا اور چوسنا دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔ کانوں کو چومنے اور چوسنے کے علاوہ اس میں پھونکیں مارنا بھی عورت کے جذبات کو اُبھارتا ہے۔

بوس و کنار کے علاوہ عورت کو جسم پر زبان پھیرنا بھی بہت لطف دیتا ہے۔ اس کے لیے پہلے بیوی غسل کر لے۔ بیوی کو اُلٹا لٹائیں اور اس کے سارے جسم پر اپنی زبان پھیریں یعنی اسے زبان سے غسل دیں۔ خصوصاً کمر کے نچلے حصے پر زبان پھیریں، وہاں لمبے سانس لیں۔ اس کے چوتڑوں (Buttocks) کو بھی غسل دیں۔ وہاں زبان کو ذرا سخت کر کے پھیریں۔ پھر اسے سیدھا کریں۔ گردن سے شروع کر کے پاؤں تک آ جائیں، خصوصاً پاؤں کے تلوؤں پر زبان پھیریں، رانوں اور دھڑ کے ملنے کی جگہ زبان پھیرنا عورت کو بے حد پسند ہے۔ اسے ضرور Try کریں۔

اکثر عورتوں کو پیار سے کاٹنا بھی بہت پسند ہے۔ اگر آپ سختی سے کاٹیں گے تو اس کے جنسی جذبات سرد پڑ جائیں گے، لہٰذا پیار سے کاٹیں۔ ویسے تو سارے جسم پر کاٹنے کے تجربات کیے جا سکتے ہیں مگر پستان، کان، اُنگلیاں، کولہے، رانوں اور بازوؤں کے اندرونی حصوں کو پیار سے کاٹنے سے بیوی کے جذبات خوب بھڑکیں گے۔

☆ عورت کی ناف جنسی طور پر کافی حساس ہے۔ اسے کئی طرح سے مشتعل کیا جا سکتا ہے۔ پہلے ناف کے چاروں طرف انگلیوں کی پوروں سے پیٹ کو مشتعل کریں خصوصاً ناف کے نیچے والے حصے پر ہاتھ پھیریں اور تھپتھپائیں۔ اب ایک انگلی ناف کے اندر ڈال کر اسے مختلف انداز سے حرکت دیں۔ پاؤں کے انگوٹھے سے ناف کو مشتعل کرنا عورت کو بہت پسند ہے۔ انگوٹھے کا ناخن کٹا ہو۔ زیادہ لذت کے لیے اپنی زبان کو ناف کے اندر پھیریں۔ تنوع کے لیے ناف کے اندر کوئی کھانے کی چیز ڈال لیں مثلاً جیم (Jam) یا شہد وغیرہ پھر اس کو زبان سے چاٹیں۔ یہ عمل دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

☆ اچھی ٹانگیں دیکھنے میں بہت خوب صورت لگتی ہیں جس سے اکثر مردوں کے جنسی جذبات مشتعل ہو جاتے ہیں ساری ٹانگوں کو مختلف انداز سے چھیڑیں، چھوئیں، مساج کریں۔ پہلے خشک اور پھر چکنے ہاتھوں سے گھٹنوں کا پچھلا حصہ جنسی طور پر کافی حساس ہوتا ہے۔ اس پر ہاتھ پھیریں، گدگدائیں، چومیں، وہاں زبان پھیریں اس سے بیوی کو خوب لطف آئے گا۔ عورت کی رانیں خصوصاً رانوں کا اندرونی حصہ ریشم کی طرح ملائم ہوتا ہے۔ اسے مختلف انداز سے چھیڑنا دونوں کو بہت لطف دیتا ہے۔ پہلے ان کو انگلیوں کی پوروں سے معمولی سا چھوئیں، پھر ان پر ہاتھ پھیریں۔ چکنے ہاتھ پھیرنا زیادہ لطف انگیز ہے۔ رانوں کو گدگدائیں، تھپتھپائیں، چٹکی لیں، چومیں، چوسیں، پیار سے کاٹیں اور پھر رانوں کو زبان سے غسل دیں یعنی وہاں زبان پھیریں۔ دونوں کو بہت لطف آئے گا۔ ورائٹی کے لیے رانوں کے اوپر کوئی کھانے والی چیز مثلاً اپنی پسند کا جیم (Jam)، شہد، یا اور کوئی چیز لگائیں پھر اس کو چاٹیں۔ رانوں اور بیرونی لبوں کے درمیان والی جگہ (چڈھے) جنسی طور پر بہت حساس ہے وہاں اُنگلیاں پھیریں، ٹچ بہت معمولی ہو۔ وہاں زبان پھیرنا عورت کو بے حد پسند ہے۔ اس سے اس کے جنسی جذبات بھڑک اٹھتے ہیں۔

☆ پستانوں کے بعد جنسی لحاظ سے عورت کا سب سے حساس حصہ اس کے کولہے یا چوتڑ (Buttocks) ہیں بڑے اور خوب صورت سرین کو دیکھتے ہی بہت سے مردوں کے جنسی جذبات بھڑک اٹھتے ہیں۔ ان کو مختلف انداز سے مشتعل کرنے سے میاں بیوی خوب لطف اندوز ہوتے ہیں۔ پہلے کھڑے کھڑے مختلف انداز سے انھیں مشتعل کریں۔ پھر بیوی کو اُلٹا لٹائیں اور سرین پر پیار سے ہاتھ پھیریں۔ انھیں چومیں، چوسیں، کاٹیں۔ ان کا مساج کریں۔ دبائیں، رگڑیں، بھینچیں، تھپتھپائیں، تھپڑ

ماریں حتیٰ کہ زور زور سے ماریں۔ اب دونوں ہاتھوں سے ایک ایک حصے کو مضبوطی سے پکڑیں اور بھینچیں، بیوی کو بہت لطف آئے گا۔ زیادہ لطف کے لیے دونوں حصوں کے درمیان انگلی پھیریں، اس کے ساتھ ہی مقعد کو بھی چھیڑیں۔ یہ سب کچھ بیوی کو بہت لطف دے گا۔ بیوی کے جسم کے کسی بھی دوسرے حصے کو مشتعل کرتے ہوئے سرین کو نہ بھولیں۔ دوسرے ہاتھ سے اسے بھی مشتعل کریں۔

☆ عورت کے حساس ترین حصوں میں ایک اہم حصہ اس کے پستان ہیں۔ یہ چھوٹے بڑے ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ جنسی جذبات کے لحاظ سے سائز کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ مگر بڑے پستان عموماً بہت خوب صورت سمجھے جاتے ہیں۔ اکثر مردوں کے لیے ان میں بے پناہ کشش ہے۔ یہ عورت کے جسم کا واحد حصہ ہے۔ جو میاں بیوی اور اولاد سب کے لیے یکساں لطف انگیز ہے۔ عورت کو اسے سہلایا جانا (Fondle) بہت پسند ہے۔ ایک فیصد عورتیں ان کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ بعض عورتیں تو دودھ پلاتے وقت بچوں کے نپلز کو چوسنے سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ مختلف عورتوں کے پستانوں کی حساسیت مختلف ہوتی ہے۔ بلکہ ایک ہی عورت کے پستانوں کی حساسیت مختلف دنوں میں مختلف ہوتی ہے۔ عموماً ماہواری سے چند دن پہلے اور حمل کے آخری دنوں میں زیادہ حساس ہو جاتے ہیں۔ ان دنوں اکثر عورتوں کو ان کا چھیڑنا ناپسند ہوتا ہے۔ کیونکہ چھیڑنے سے ان کو تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ مرد عموماً پستانوں کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے حالانکہ جنسی لحاظ سے ان کا بلاواسطہ (Direct) تعلق عورت کے حساس ترین حصے یعنی بظر کے ساتھ ہوتا ہے ان میں مباشرت بھی کی جاسکتی ہے۔

فورپلے میں پستانوں کی طرف فوراً نہ جائیں بلکہ پہلے ادھر ادھر اردگرد چھیڑ چھاڑ کریں۔ بیوی سے پوچھیں کہ اسے کہاں، کب اور کس طرح مشتعل کیا جائے۔ اسے کیا چیز پسند ہے اور کیا ناپسند۔ گردن کے نچلے حصے پر ہاتھ پھیریں، پستانوں کے درمیان میں انگلیوں کی پوروں سے ہلکا سا مساج کریں۔ پھر نیچے پیٹ پر ہاتھ پھیریں، ناف کو چھیڑیں، ناف سے نچلے حصے کو مختلف انداز سے چھیڑیں۔ پھر واپس اوپر ناف کی طرف آ جائیں، وہاں سے پیٹ کی طرف۔ اب پستانوں کے نچلے حصے پر ہاتھ پھیریں، واپس پیٹ اور ناف کی طرف آ جائیں ناف سے نیچے والے حصے کو مشتعل کریں اور اب پستانوں کو مختلف انداز سے چھیڑیں مگر فی الحال نپلز کو ہاتھ نہ لگائیں۔ ان کی طرف فوراً نہیں جانا۔ پھر نیچے پیٹ کی طرف آ جائیں، واپس پستانوں کی طرف۔ اب پستانوں کو نپلز کے گرد گولائی میں انگلیوں سے مشتعل کریں۔ کبھی کبھی نپلز کو بھی چھوئیں مگر ان کو مسلسل نہ چھوئیں حتیٰ کہ نپلز سخت ہو جائیں۔

نپلز کے سخت ہونے پر انھیں مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ ان کے چاروں طرف زبان پھیریں، ان کو چوسیں، بچے کی طرح آواز نکال کر چوسنا اکثر عورتوں کو بہت پسند ہے۔ کبھی کبھار ان کو پیار سے کاٹیں۔ نپلز کو چوسنے کے ساتھ ساتھ بظر کو انگلی سے مشتعل کرنا عورت کے لیے بہت زیادہ لطف انگیز ہے۔ کچھ عورتیں اسی سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ نپلز کو انگلی اور انگوٹھے میں لیں ان کو آہستہ آہستہ دبانا، مسلنا عورت کے لیے بہت پُر لطف ہے۔

پستانوں کو دونوں ہاتھوں میں پکڑ لیں۔ ان کو پیار سے آہستہ آہستہ دبائیں، مسلیں، بھینچیں۔ ہتھیلی کو ان کے اوپر برش کی طرح پھیریں (Palm Brushing) انھیں سہلائیں، چومیں، چوسیں، چاٹیں اور کاٹیں۔ دونوں پستانوں کے درمیان زبان پھیریں اور چاٹیں۔ دونوں پستانوں کو بیک وقت مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ ایک کو ہاتھ سے چھیڑیں، نپل کو دبائیں اور مسلیں دوسرے کو زبان سے مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ پستان کو چومیں، چوسیں اور چاٹیں۔ نپل کے اردگرد زبان پھیریں، ان کو چوسیں اور چاٹیں۔ ان کو خوب وقت دیں۔

پستانوں کو ایک دلچسپ انداز سے بھی مشتعل کیا جاسکتا ہے۔ ان کے اوپر کوئی کھانے

والی پسندیدہ چیز مثلاً جیم، شہد، چاکلیٹ اور جیلی وغیرہ لگائیں اور ان کو مزے مزے سے چاٹیں۔ بیوی کے لیے یہ بہت زیادہ لطف انگیز ہے۔

بیوی کے پیچھے کھڑے ہو جائیں اور پچھلی جانب سے پستانوں کو مختلف طریقوں سے مشتعل کریں، دونوں پستانوں کو دونوں ہاتھوں سے پکڑیں، ان کو پیار سے دبائیں، مسلیں اور بھینچیں۔ ان کے نیچے ہاتھ رکھیں اور اوپر کو اٹھائیں۔ بیوی کو پیچھے سے پکڑ کر بھینچیں۔ یہ سب کچھ اس کے پیچھے بیٹھ کر بھی کیا جا سکتا ہے۔ پیچھے سے مباشرت کرتے وقت بھی پستانوں کو مشتعل کرنا نہ بھولیں۔ اگر بیوی آپ کو پیچھے سے پکڑ کر بھینچے تو آپ کو بہت لطف آئے گا۔

پستانوں کو ذکر (Penis) کے ذریعے مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ یہ دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔ اس کے لیے بیوی کرسی یا بستر پر بیٹھ جائے، خاوند اس کے سامنے کھڑا ہو جائے پھر ذکر کو باری باری دونوں پستانوں کے ساتھ دبائے کبھی ذکر کے حشفہ (ٹوپی) کو نپلز کے ساتھ رگڑا جائے۔ آپ بھی رگڑ سکتے ہیں اور بیوی بھی۔ اس طرح کا اشتعال عورت کو بہت لطف دیتا ہے۔ بیوی آپ کی رانوں کو بھی چوم سکتی ہے جو آپ کے لیے بہت پُر لطف ہو گا۔

بہت سی عورتوں کے لیے مباشرت کے دوران میں پستانوں کو چومنا اور چوسنا بہت لطف انگیز ہے اسی طرح تقریباً ساری عورتوں کو مباشرت کے دوران میں پستانوں کو چومنا، فرج (Vagina) اور بظر (Clitoris) کو مختلف انداز سے چھیڑنا بے حد پسند ہے۔ بہت سی عورتیں اس سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں چنانچہ کچھ بھی کرتے ہوئے ہر ممکن صورت میں پستانوں کو ضرور مشتعل کریں۔

اگرچہ بہت بڑی اکثریت کو پستانوں کو مختلف انداز سے مشتعل کرنا بے حد پسند ہے مگر کچھ عورتوں کو انھیں چھیڑنا پسند نہیں ہے۔ وہ ان کے اشتعال سے لطف اندوز نہیں ہوتیں۔ اس لیے پستانوں کے اشتعال کے سلسلے میں بیوی سے پوچھنا اور رہنمائی لینا بے حد مفید ہے۔

☆ اعضائے مخصوصہ (Genitals) کے اُوپر بالوں والا حصہ جہاں بیرونی لب ختم ہوتے ہیں بہت حساس ہے۔ اکثر عورتیں اسے حلیمی (Gently) کے ساتھ مٹھی میں پکڑنے، بھینچنے، ہلانے، دبانے، مالش کرنے، گوندھنے (Kneading) اور اس کے ساتھ لبوں کے درمیان اُنگلی پھیرنے سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ اس حصے کو آپ کئی طرح سے مشتعل کر سکتے ہیں۔ آپ اس سارے حصے کو پکڑ سکتے ہیں یہ پوری مٹھی میں آ جاتا ہے۔ اسے بھینچیں اور چھوڑ دیں، پھر بھینچیں اور چھوڑ دیں کئی بار اس طرح کریں۔ یا پھر ہتھیلی کے نیچے والے حصے (Heel) کو اس کے اوپر رکھیں اور دبائیں، ساتھ ہی اُنگلی سے بیرونی لبوں کو چھیڑیں۔ خاوند کا اس سارے حصے کو جنسی لبوں سمیت مٹھی اور انگلیوں میں پکڑنا اور پیار سے بھینچنا بیوی کے لیے بہت پُر لطف ہے۔

☆ اعضائے مخصوصہ کو مجموعی طور پر Vulva بھی کہا جاتا ہے جو عورت کا سب سے زیادہ حساس حصہ ہے اور اس کا سب سے حساس حصہ فرج (Vagina) اور بظر (Clitoris) ہیں۔ Vulva کو مشتعل کرنے کے لیے بیوی بستر یا فرش پر لیٹ جائے، گھٹنے اکٹھے کر لے، ٹانگیں ذرا کھول لے۔ میاں اس کی ٹانگوں کے درمیان بیٹھ جائے یا بیوی سٹول پر بیٹھ جائے اور ٹانگیں کھول لے، میاں گھٹنوں کے بل اس کے سامنے بیٹھ جائے اور اسے مشتعل کرے۔ Vulva کی طرف فوراً نہ جائیں۔ پہلے اردگرد کے حصوں کو چھیڑیں مثلاً رانوں، پیڑو اور چڈوں کو مختلف انداز سے چھوئیں اور چھیڑیں، پھر Vulva کی طرف آئیں۔ اسے گاہے گاہے چھوئیں، یعنی کبھی رانوں اور پیڑو کو چھیڑیں اور کبھی Vulva کو۔ اشتعال کا طریقہ بدلتے رہیں۔ ہمیشہ ایک ہی انگلی کو استعمال کرنے کی بجائے اُنگلی بدلتے رہیں، کبھی پوری ہتھیلی اوپر سے نیچے

تک استعمال کریں۔

Vulva کو انگلیوں سے دبائیں۔اب نیچے آ جائیں مقعد اور Vulva کے درمیانی حصے کو مختلف انداز سے چھیڑیں، چھوئیں، رگڑیں، دبائیں۔مقعد کے چاروں طرف مختلف انداز سے انگلی پھیریں۔اس سارے حصے کو چھیڑنا عورت کو بہت پسند ہے۔مقعد کے اندر انگلی داخل نہ کریں یہ نہ صرف عورت کے لیے تکلیف دہ ہے بلکہ گناہ بھی ہے۔اب واپس لبوں پر آ جائیں، ایک اُنگلی بیرونی لبوں پر پھیریں پھر دونوں بیرونی لبوں کے درمیان انگلی پھیریں۔انگلی اور انگوٹھے سے بیرونی لبوں کو پکڑ کر باہر کو کھینچیں اور چھوڑ دیں، 7,6 بار اسی طرح کریں۔پہلے ایک لب کو اور پھر دوسرے کو۔بعد ازاں دونوں لبوں کو بیک وقت باہر کو کھینچیں اور چھوڑ دیں۔اب بیرونی اور اندرونی لبوں کے درمیان اُنگلی پھیریں۔پھر اندرونی لبوں کو مشتعل کریں۔انھیں بھی بیرونی لبوں کی طرح پکڑیں، باہر کو کھینچیں اور چھوڑ دیں۔باری باری اس طرح کریں، پہلے ایک اندرونی لب کو پھر دوسرے کو، آخر میں دونوں اندرونی لبوں کو بیک وقت باہر کو کھینچیں اور چھوڑ دیں۔بار بار ایسا ہی کریں، انھیں چھیڑتے ہوئے کبھی فرج اور کبھی بظر کو بھی چھیڑیں۔یعنی بظر کی طرف فوراً نہ آئیں۔

فرج کو چھیڑتے ہوئے اس کے بیرونی لبوں کو پیار سے تھپتھپائیں، گوشت کو آہستہ آہستہ دبائیں، فرج کو پاؤں کے انگوٹھے سے مشتعل کرنا عورت کو بے حد پسند ہے۔ناخن کٹے ہوں۔فرج کو مشتعل کرنے کے لیے بیوی بستر پر لیٹی ہو اور آپ اس کے پہلو میں بائیں طرف بیٹھ جائیں۔دائیں ہتھیلی کو اس کے بیرونی لبوں پر رکھیں۔درمیانی انگلی لبوں کے درمیان ہو۔چکنی اُنگلی کا اگلا حصہ (Tip) فرج کے اندر ہو۔اب ایک ردھم کے ساتھ لبوں کو دبائیں یا بھینچیں۔اس کے ساتھ ہی انگلی فرج کے اندر باہر حرکت کرے۔

ناخن کٹی چکنی اُنگلی آرام سے فرج کے اندر داخل کریں اور فرج کے اوپر اور نیچے والی دیواروں کو چھوئیں اور چھیڑیں۔دیواروں کے علاوہ اس کی دائیں بائیں اطراف (Sides) کو مشتعل کریں۔بہت سی عورتوں کی فرج کی Sides بہت حساس ہوتی ہیں۔بیوی کی فرج کے لبوں کو ایک ہاتھ سے اچھی طرح کھولیں پھر چھوٹی یا شہادت کی اُنگلی سے بظر کو مشتعل کریں جب کہ انگوٹھا فرج کے اندر باہر حرکت کرے۔انگلی اور انگوٹھا نہ صرف چکنے ہوں بلکہ ان کے ناخن بھی کٹے ہوں۔عورت کے لیے یہ بہت پُر لطف ہے خصوصاً وہ عورت جو دخول سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔

ایک اور پُر لطف طریقہ یہ ہے کہ فرج کے منہ کو ایک ہاتھ سے کھولیں اور دوسرے ہاتھ کی ساری انگلیوں سے فرج کے دہانے کو مشتعل کریں۔کچھ دیر بعد دو انگلیوں کو فرج کے ذرا زیادہ اندر لے جائیں اور جی سپاٹ کو مشتعل کریں۔اس کے لیے فرج کے اوپر والی دیوار میں شہادت اور ساتھ والی انگلی کی مدد سے جی سپاٹ کو قدرے دبا کر مسلسل رگڑیں (Rub) یہ لوبیے کے دانے کے برابر فرج کے تقریباً ڈیڑھ انچ اندر ہوتا ہے جو کہ اشتعال سے سوج جاتا ہے۔جی سپاٹ کے مسلسل اشتعال سے عورت زبردست آرگیزم حاصل کرتی ہے۔جی سپاٹ کے اشتعال کے لیے اپنی ایک یا دو انگلیاں آرام سے فرج کے اندر اس طرح ڈالیں کہ آپ کی ہتھیلی اوپر کو ہو۔انگلیوں کو تھوڑا سا ٹیڑھا کریں اور اوپر والی دیوار کو دائیں بائیں رگڑیں۔

☆ جنسی اشتعال سے فرج کھلی اور لمبی ہو جاتی ہے ایک انگلی اندر دور تک لے جائیں اور رحم کے منہ (Cervex) کو مشتعل کریں۔جدید تحقیق سے پتا چلا ہے کہ بہت سی خواتین کے رحم کا منہ جسے X سپاٹ کا نام دیا گیا ہے جنسی لحاظ سے کافی حساس ہے۔

☆ بظر سے ڈیڑھ انچ نیچے یا فرج سے کچھ اوپر پیشاب کی نالی کا سوراخ ہوتا ہے۔تازہ ترین ریسرچ کے مطابق اس کا منہ جسے U سپاٹ کہا جاتا ہے بھی جنسی لحاظ سے کافی حساس ہے، ناخن کٹی چھوٹی انگلی سے اس سوراخ کو مشتعل کرنا عورت کو اچھا لگتا ہے۔

☆ اب بظر (Clitoris) کی طرف آ جائیں۔یہ عورت کا جنسی لحاظ سے حساس ترین حصہ ہے۔اس کا سب سے حساس حصہ اس کی ٹوپی (Top) ہوتی ہے۔اسے فوراً

مشتعل نہ کریں۔ پہلے بظر کی شافٹ (Shaft) کو مختلف انداز سے چکنی انگلی سے مشتعل کریں (خشک انگلی سے عورت کو تکلیف ہوتی ہے) اب انگلی اس کے گرد گھمائیں۔ کبھی دائیں سے بائیں اور کبھی بائیں سے دائیں پھر اوپر نیچے۔ کچھ دیر بعد اس کی چوٹی کی طرف آ جائیں۔ اس کے لیے اس کے اوپر والا ڈھکنا (Hood) ایک طرف کر دیں اور اسے مختلف انداز سے مشتعل کریں کبھی آہستہ (Slow) اور کبھی تیز۔ دباؤ (Pressure) اور رفتار (Speed) کے لیے بیوی سے رہنمائی حاصل کریں۔ یعنی اشتعال کے وقت دباؤ اس کی پسند کا ہو۔ بظر کو چھوتے وقت اس طرح چھوئیں جیسے آپ وہاں ABC وغیرہ لکھ رہے ہیں اس قسم کا اشتعال بیوی کے لیے بہت ہی لطف انگیز ہوتا ہے۔ بیوی یہ نوٹ کرے کہ کون سا لفظ زیادہ لطف انگیز ہے۔ اس لفظ کا زیادہ استعمال کیا جائے بظر کو دائیں بائیں حرکت دینا، جھکانا بھی عورت کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔ اسے 5 تا 15 منٹ مسلسل مشتعل کیا جائے تو عورت آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ عورتیں 100 میں سے 98 بار بظر کے اشتعال سے ہی آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔

☆ فور پلے میں ورائٹی کے لیے اس کی ترتیب میں تبدیلی کرتے رہیں۔ کیونکہ یکسانیت کی وجہ سے عورت جلد بوریت کا شکار ہو جاتی ہے۔ چونکہ ہر عورت دوسری سے مختلف ہے لہٰذا ممکن ہے کہ کسی عورت کو ہمارا بتایا گیا کوئی طریقہ ناپسند یا تکلیف دہ ہو۔ ایسی صورت میں اس طریقے کے استعمال پر اصرار نہ کریں بلکہ فوراً ترک کر کے بیوی کے بظر کو دائیں بائیں حرکت دینا، جھکانا بھی عورت کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔ بیوی کی پسند کا طریقہ اختیار کریں۔ کتاب سے بھرپور لطف اندوز ہونے کے لیے مباشرت والے دن کتاب کو اس حوالے سے اچھی طرح پڑھ لیں۔ اور طے کریں کہ آپ نے کون سا طریقہ استعمال کرنا ہے۔ پھر اس طریقے کو پہلے تصور میں اور بعد ازاں حقیقت میں استعمال کریں۔ فور پلے کا طریقہ ہر بار مختلف ہو لہٰذا پہلے ہی سوچ لیں کہ آپ نے سابقہ طریقے میں کیا تبدیلی کرنی ہے۔ معمولی تبدیلی بھی بیوی پر خوشگوار اثر چھوڑتی ہے۔ کچھ عرصہ بعد آپ کو کتاب پڑھنے کی ضرورت نہ رہے گی کیونکہ یہ سب کچھ آپ کو ازبر ہو جائے گا۔

☆ بعض عورتیں فور پلے کے دوران میں اپنے جسم کو خاوند کے جسم سے دور کرتی ہیں۔ اس کا عموماً مطلب یہ ہوتا ہے کہ وہ مزید اشتعال نہیں چاہتیں یا کم اشتعال چاہتی ہیں یا پھر کسی اور قسم کا اشتعال چاہتی ہیں۔

مباشرت کے طریقے
(Positions)

انسان فطری طور پر تنوع (Variety) اور جدت کا عاشق ہے۔ انتہائی خوبصورت چیز اور نہایت لذیذ کھانا بھی جلد ہی اپنی کشش کھو دیتا ہے۔ Sex میں بھی انسان تنوع کو پسند کرتا ہے۔ جنسی عمل میں عورت خاص طور پر کسی بھی ایک طریقے سے جلد بوریت کی شکار ہو جاتی ہے۔ روزانہ ایک ہی طریقے سے مباشرت عورت کو جلد اکتا دیتی ہے۔ پھر وہ آہستہ آہستہ مباشرت میں دلچسپی کھو دیتی ہے اور پھر اس سے کترانے لگتی ہے حتیٰ کہ انکار تک کر دیتی ہے۔ لہٰذا ازدواجی زندگی کو زیادہ پرجوش بنائے رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ہر مرتبہ فور پلے اور مباشرت کا نیا طریقہ اپنایا جائے۔ عورت بہت معمولی تبدیلی سے تنوع کا لطف حاصل کرتی ہے۔ چنانچہ ماہرین نے مباشرت کے بہت سے طریقے بیان کیے ہیں۔ کوک شاستروں میں 80 فیصد سے زیادہ طریقوں کا ذِکر ہے۔ جب کہ اہلِ مغرب نے 600 سے زائد طریقوں کا ذِکر کیا ہے۔ 6-4 طریقوں کو چھوڑ کر باقی میں معمولی فرق ہے۔

بعض مسلم اہلِ قلم نے مباشرت کے مشنری (مرد اوپر عورت نیچے) طریقہ کو فطری اور اسلامی طریقہ قرار دیا ہے۔ وہ اس طریقہ کو قرآن مجید کی اس آیت ''جب مرد نے عورت کو ڈھانپ لیا تو اس کو ہلکا سا حمل رہ گیا۔'' (سورۃ اعراف 189) سے اخذ کرتے ہیں۔ حالانکہ کوئی بھی

طریقہ نہ فطری ہے نہ اسلامی۔اس سلسلے میں قرآن مجید میں واضح اشارہ ہے۔

''تمہاری بیویاں تمہارے کھیت ہیں۔سو اپنے کھیت میں جس طرف سے چاہو آ وَ۔جس جگہ اللہ نے تم کو اجازت دی ہے۔'' (بقرہ 28)

اسی طرح عبداللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ ایک دن حضرت عمرؓ بن خطاب حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کی کہ اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں برباد ہو گیا۔آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا تم کاہے کو برباد ہو گئے۔عرض کی: رات میں نے اپنی سواری کا کجاوہ پلٹ دیا۔آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے جواب نہ دیا۔تو یہ آیت کریمہ نازل ہوئی۔''تمہاری عورتیں تمہاری کھیتی ہیں۔تو تم اپنی کھیتی میں جس طرح چاہو آ سکتے ہو۔''

ایک اور حدیث ہے۔حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ یہودیوں کا کہنا ہے کہ اگر کوئی شوہر اپنی بیوی سے پیچھے کی طرف رہ کر مباشرت کرے تو ایسی صورت میں بھینگا بچہ پیدا ہوگا۔''تمہاری بیویاں تمہاری کھیتیاں ہیں۔تم اپنی خواہش کے مطابق اپنی کھیتی میں جاؤ۔'' (مسلم)

اُمُّ المومنین حضرت حفصہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ ایک خاتون نے ان سے شکایت کی کہ ان کا شوہر اسے پہلو کے بل لٹا کر مباشرت کرتا ہے۔جب حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے پوچھا گیا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ کوئی ہرج نہیں۔اگر سوراخ ایک تک محدود ہو۔(مسند امام ابو حنیفہ)

ان احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے دور میں مدینہ میں مباشرت کے ایک سے زیادہ طریقے رائج تھے۔

زیادہ معروف طریقے

مشنری طریقہ (Missionary Method)

اس طریقے کو بادشاہ کا طریقہ بھی کہا جاتا ہے۔پوری دنیا میں سب سے زیادہ معروف، عام اور زیادہ استعمال ہونے والا طریقہ یہی ہے۔بعض لوگ غلط طور پر اسے اسلامی طریقہ سمجھتے ہیں تاہم آج کل اسے دقیانوسی (Old Fashioned) اور بورنگ طریقہ سمجھا جاتا ہے۔ اس میں عورت نیچے اور مرد اوپر ہوتا ہے۔عموماً آسان دخول کے لیے عورت کی کمر کے نیچے تکیہ رکھا جاتا ہے۔خصوصاً اگر عورت دبلی پتلی اور اس کے چوتڑ (Hipps) بھی دبلے پتلے ہوں۔ مرد عورت کی دونوں ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل بیٹھتا ہے۔عورت کی ٹانگیں مرد کے دونوں طرف اور کبھی کندھوں پر ہوتی ہیں۔کبھی مرد کے جسم کے ساتھ ملی ہوئیں اور کبھی کھلی۔ ٹانگیں کھلی ہوں تو دخول زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔

اس طریقے کے بہت سے فوائد ہیں۔ نئے شادی شدہ جوڑے کے لیے یہ ایک مفید طریقہ ہے،اس میں دخول آسان ہے۔اس طریقے میں حمل ٹھہرنا نسبتاً آسان ہے۔وہ مرد جن کو تناؤ (Erection) کم ہو ان کے لیے مفید ہے۔اس میں دخول کے بعد عموماً ذکر فرج سے باہر نہیں نکلتا۔گہرے دخول اور چھوٹے ذکر کے لیے یہ ایک موثر طریقہ ہے۔اس صورت میں بیوی کی ٹانگیں مرد اپنے کندھوں پر رکھ لیتا ہے۔اس طرح اگر مرد چھوٹا (Smaller) ہے اور عورت بڑے جسم والی ہے وہاں یہ ایک اچھا طریقہ ہے۔بعض ماہرین کے مطابق دونوں کے جلد انزال کے لیے ایک مفید طریقہ ہے۔وہ افراد جو زیادہ دیر تک مباشرت کر سکتے ہیں ان کے لیے شاندار اور زیادہ لطف انگیز طریقہ ہے۔

اس طریقے میں کنٹرول مرد کے پاس ہوتا ہے لہٰذا وہ اپنی مرضی سے حرکت کرتا ہے اور مباشرت سے زیادہ لطف اٹھاتا ہے۔اس طریقہ کا ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ اس میں خاوند بیوی

کے حساس ترین حصوں کو آسانی سے مشتعل کرسکتا ہے جو کہ عورت کی جنسی لذت اور آرگیزم کے حصول کے لیے بہت ضروری ہے۔ خاوند، بیوی کے بظر، فرج، اندرونی لب اور پستان وغیرہ کو آسانی سے مشتعل کرسکتا ہے۔ وہ بیوی کے پستانوں کو چوم اور چوس سکتا ہے۔ اس کے اوپر لیٹ کر اس کے پستانوں سے اپنے سینے کا مساج کر کے بھرپور لطف اٹھا سکتا ہے۔ دخول کے بعد عورت خود بھی اپنے بظر وغیرہ کو مشتعل کرسکتی ہے جو کہ اس کے آرگیزم کے لیے ضروری ہے۔ اس طریقے میں بیوی خاوند کے ذکر اور خصیوں کو مشتعل کرسکتی ہے جو کہ مرد کے لیے سحر انگیز ہے۔

تاہم اس طریقے کی کچھ خامیاں بھی ہیں۔ مثلاً یہ طریقہ ان افراد کے لیے عموماً بدترین ہے جو سرعت انزال کے مریض ہیں یعنی جو جلد منزل (Discharge) ہو جاتے ہیں۔ کیوں کہ اس طریقہ میں عموماً مرد جلد منزل ہو جاتا ہے۔ اگرچہ بعض افراد کے لیے ٹھیک ہے کیوں کہ کنٹرول مرد کے پاس ہوتا ہے۔ اگر مرد کا وزن زیادہ ہو تو وہاں یہ غیر مناسب طریقہ ہے کیوں کہ عورت کے لیے خاوند کا وزن سنبھالنا مشکل ہوتا ہے۔ اس طریقہ میں عموماً عورت حرکت نہیں کرسکتی لہٰذا وہ سیکس سے بھرپور انداز میں لطف اندوز نہیں ہوتی۔ اس طرح چوں کہ عورت کو دخول پر کنٹرول حاصل نہیں ہوتا جس کی وجہ سے بعض اوقات گہرے دخول سے عورت کو تکلیف ہوتی ہے۔

اقسام (Variations)

1۔ دخول کے بعد میاں اپنی بائیں ٹانگ کو بیوی کی ٹانگوں کے درمیان کر لے اور بیوی کی دائیں ٹانگ کو اپنے اوپر لے آئے اور اپنی سرین کے پیچھے اس کی پنڈلی کو پکڑ لے اس طرح مرد کی ٹانگ کا دباؤ عورت کے بظر پر پڑتا ہے جو کہ عورت کے لیے نہایت لطف انگیز ہے۔ یہیں سے بیوی رول (Roll) کر کے خاوند کے اوپر آسکتی ہے۔ اوپر آنے کے بعد مباشرت کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

2۔ دخول کے بعد بیوی میاں کی ٹانگوں کے درمیان اپنی ٹانگیں سیدھی رکھے تو فرج تنگ ہو جائے گی اور سٹروک (Strokes) لگاتے وقت خاوند کو زیادہ لطف آئے گا۔ زیادہ عمر کی بیویوں کو یہ طریقہ ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ مزید ٹانگیں اکٹھی کرنے سے ذکر بھی باہر نہیں نکلتا کم تناؤ (Erection) میں یہ ایک مفید طریقہ ہے۔

3۔ عورت نیچے اور خاوند اوپر ہو تو پھر عورت کی ایک ٹانگ مثلاً بائیں مرد کے پیٹ کے سامنے سے ہوتی ہوئی دوسری طرف چلی جائے پھر مرد آدھا سائیڈ اور آدھا پیچھے سے داخل کرے اور اس کے ساتھ ساتھ چکنی انگلی سے بیوی کے بظر کو مشتعل کرے تو عورت کئی آرگیزم حاصل کرسکتی ہے۔ پہلے دخول کر کے بھی یہ پوزیشن اختیار کی جاسکتی ہے۔ یہ ایک بہت ہی پرلطف طریقہ ہے۔

4۔ عموماً زیادہ لمبا ذکر عورتوں کے لیے تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس صورت میں بیوی ٹانگیں کھول کر لیٹ جائے۔ ٹانگیں اوپر نہ اٹھائے۔ خاوند بیوی کے اوپر لیٹ کر داخل کرے گا اس صورت میں بیوی کو تکلیف نہ ہوگی مگر نارمل سائز کے ذکر کے لیے یہ کوئی موثر طریقہ نہیں۔

5۔ نیچے لیٹ کر بیوی اپنی ٹانگیں پوری طرح کھول لے، زیادہ سے زیادہ، پھر اپنی سرین (Hips) کو تھوڑا سا اوپر اٹھائے اور خاوند اس دوران میں داخل کرے۔ اس صورت میں دخول کے بعد عورت کے بظر اور اندرونی لبوں کو ہاتھ سے زیادہ مشتعل کیا جاسکتا ہے جو کہ عورت کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

6۔ بیوی نیچے لیٹ کر اپنے گھٹنے اس طرح اکٹھے کرے کہ وہ اس کے سینے کو لگ جائیں تاکہ خاوند اس کے پاؤں پکڑ سکے۔ پاؤں پکڑنے کے بعد سٹروک لگائے اس طرح دخول

گہرا ہوگا اور ذَکر جی سپاٹ کو مشتعل کرے گا جس سے عورت کو بے پناہ لطف آئے گا۔

7۔ پشت پر لیٹے ہوئے بیوی اپنے پاؤں پکڑے اور ان کو ہوا میں بلند رکھے اس کے بعد خاوند داخل کرے۔

8۔ خاوند کے جذبات کو بھڑکانے کے لیے یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔ پشت پر لیٹ کر بیوی اپنی رانیں اکٹھی کرلے اور اپنے پاؤں خاوند کے سینے پر رکھے اس کے بعد دخول ہو۔ زیادہ لطف کے لیے بیوی وقفے وقفے سے اپنی فرج کے لبوں کو بھینچے اور سکیڑے۔

9۔ بیوی پشت پر لیٹے۔ گھٹنے اوپر اٹھائے اور اپنی ٹانگیں خاوند کی کہنیوں کے گرد اس طرح لپیٹے کہ اس کی پنڈلیاں خاوند کے بازوؤں کے گرد ہوں۔ ساتھ ہی اپنے ہاتھ خاوند کی گردن کے گرد لپیٹے۔ اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوتا ہے۔

10۔ مشنری پوزیشن میں بیوی اپنی ٹانگوں کی مدد سے ''L'' بنائے۔ اس کے لیے وہ اپنی بائیں ٹانگ کو سیدھا اوپر کو اٹھائے اور دائیں ٹانگ کو اپنے جسم سے دائیں طرف لے جائے یعنی جسم سے دائیں طرف کا زاویہ بنائے۔ بیوی اپنے دائیں گھٹنے کو اپنے دائیں ہاتھ سے پکڑے۔ اب خاوند اپنے بائیں پاؤں کی مدد سے بیوی کی دائیں ٹانگ اور بازو سے بنائی گئی تکون کے درمیان اس طرح بیٹھے کہ بیوی کی بائیں ٹانگ خاوند کے سینے کے ساتھ ہو۔ بیوی اپنے نیچے تکیہ رکھ کر اپنے درمیانی حصہ کو اوپر کو کرسکتی ہے۔ اس صورت میں دخول گہرا ہوگا۔

11۔ یہ ایک بہت ہی لطف انگیز طریقہ ہے۔ بیوی پشت پر لیٹتے ہوئے اپنے گھٹنوں کو اوپر اپنے کندھوں تک لائے۔ اپنے ٹخنوں کو کراس (x) (Cross) کر کے خاوند کے سینے پر رکھے۔ اس حالت میں خاوند داخل کرے۔ سٹروک لگاتے وقت جی سپاٹ کو زبردست اشتعال ملتا ہے۔ یہ بیوی کے لیے سحر انگیز ہے۔ مزید برآں اگر بیوی اپنے کراس شدہ ٹخنے میاں کے پیٹ پر لے آئے اور خاوند کا وزن ٹخنوں پر آ جائے تو اس صورت میں دونوں کے جنسی اعضا (Genitals) پر دباؤ بڑھ جاتا ہے جو کہ دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

12۔ مشنری پوزیشن میں بیوی اپنے گھٹنے خاوند کے کندھوں پر رکھے۔ پھر ٹانگیں سیدھی کرلے اور ان کو اپنے پستانوں کی طرف لائے۔ بیوی اپنی پنڈلیاں کراس (X) کرلے۔ دخول کے بعد بیوی خاوند کے ذَکر کو اپنی فرج کے لبوں سے زور سے بھینچے۔ یہ بہت لطف انگیز ہے۔

13۔ بیوی پشت پر لیٹتے ہوئے اپنے پاؤں اپنے چوتڑوں (Hips) کے نزدیک بستر پر جمائے۔ چوتڑوں کو تھوڑا سا اوپر اٹھالے سہارے کے لیے ہاتھوں کو بستر پر رکھے۔ اس صورت میں دخول کے بعد بیوی دائیں بائیں، چکر کی صورت میں، غرض ہر سمت میں حرکت کرسکتی ہے۔ اس صورت میں خاوند کا انزال جلد نہیں ہوتا۔

مشنری پوزیشن میں عورت اپنی ساری توجہ اپنی اندام نہانی (Vulva) کے جنسی احساسات پر مرکوز کرے، تصور میں اپنے (Vulva) کو اوپر اپنے دل تک اٹھائے اور ساری توجہ لطف وانبساط اور آرگیزم پر مرکوز کرے۔

14۔ اس مشنری پوزیشن میں دخول کے بعد مرد بیوی کے اوپر لیٹ جاتا ہے اس کا وزن اپنی کہنیوں پر ہوتا ہے پھر مرد اپنے پیڑو کو (ذَکر کے اوپر بالوں والی جگہ) کو کچھ اوپر اٹھا کر بیوی کے پیڑو پر اس طرح رکھتا ہے کہ مرد کے ذَکر کے نیچے والا حصہ (Base) بیوی کے بظر سے بلاواسطہ (Direct) ٹچ کرتا ہے۔ پھر خاوند اپنے سینے کو بیوی کے دھڑ کے اُوپر نیچے کرے۔ وزن کہنیوں سے اٹھالے۔ بیوی اپنی ٹانگیں مرد کی رانوں کے گرد

لپیٹ لے اور اپنی ایڑیاں خاوند کی پنڈلیوں کے اوپر رکھے۔ اس پوزیشن میں دونوں آہستہ آہستہ جھٹکے لگائیں۔ 2 انچ لمبے اوپر نیچے (آگے پیچھے) جھٹکے نہ کہ اندر باہر۔ اس صورت میں دونوں جسموں کا مسلسل رابطہ رہتا ہے اور بظر پر خوب دباؤ پڑتا ہے۔ یہ حرکت ایک خاص ردھم کے ساتھ مسلسل جاری رہے حتیٰ کہ بیوی آرگیزم حاصل کرلے۔ اگرچہ یہ ایک مشکل طریقہ ہے مگر مشق کے بعد نہ صرف آسان ہوگا بلکہ یہ مباشرت کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ خصوصاً ان عورتوں کے لیے جن کو آرگیزم حاصل کرنے میں دقت پیش آتی ہے۔

ملکہ کا طریقہ (Queen's Method)

بعض ماہرین کے نزدیک یہ ایک قدیم طریقہ ہے۔ امریکہ میں 75 فیصد عورتوں کا پسندیدہ طریقہ یہی ہے۔ اس میں خاوند نیچے اور بیوی ایک ملکہ کی طرح اوپر بیٹھتی ہے۔ اس طریقہ کے لیے ضروری ہے کہ مرد کا تناؤ (Erection) سخت ہو۔ اگر تناؤ نرم ہوگا تو دخول مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لیے جوانی میں یہ طریقہ بہت کامیاب مگر بڑھاپے میں کم استعمال ہوتا ہے۔ چوں کہ اس طریقہ میں زیادہ سخت تناؤ کی ضرورت ہے چنانچہ اس طریقے کا استعمال صبح کے وقت بہت مناسب ہے۔ کیوں کہ اکثر افراد کو صبح کے وقت خوب تناؤ (Erection) ہوتا ہے۔ تاہم اس میں دخول کے وقت احتیاط کی ضرورت ہے۔ ایک تو بیوی ذَکر کے اوپر بالکل سیدھی نہیں بیٹھے گی اس طرح دخول نسبتاً مشکل ہوتا ہے۔ لہٰذا بیوی تھوڑا سا آگے کو جھک کر 45 کا زاویہ بناتے ہوئے ذَکر کے اوپر بیٹھے تو دخول آسان ہوگا۔ دوسری احتیاط بیوی نے ذَکر کے اوپر بیٹھتے وقت یہ کرنی ہے کہ جلد بازی نہیں کرنی کیوں کہ بعض اوقات جوش و جذبات میں بیوی کا نشانہ خطا ہو جاتا ہے اور وہ ذَکر کے اوپر بیٹھ جاتی ہے جس کی وجہ سے ذَکر کے مڑ (Bend) جانے اور مسلز کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس طریقہ میں کنٹرول بیوی کے پاس ہوتا ہے۔ مرد کے اوپر بیٹھتے وقت عورت کا وزن عموماً اس کے گھٹنوں پر ہوتا ہے اور کبھی پاؤں کے پنجوں پر نہ کہ مرد کے اوپر۔ اس طریقہ میں بہت سی خوبیاں ہیں مثلاً اس طریقہ میں چوں کہ کنٹرول عورت کے پاس ہوتا ہے جس کی وجہ سے وہ دخول کے بعد جس انداز سے چاہے حرکت کرسکتی ہے۔ بظر کو اپنی مرضی سے خاوند کے ذَکر کے ساتھ (Direct) چھوسکتی ہے۔ دباسکتی ہے، حتیٰ کہ رگڑسکتی ہے۔ اس طرح یہ طریقہ بیوی کے لیے بہت پُرلطف ہے۔ اس صورت میں دخول بھی گہرا ہوتا ہے مگر چوں کہ کنٹرول عورت کے پاس ہوتا ہے لہٰذا وہ دخول کو خود کنٹرول کرتی ہے اور حسبِ خواہش دخول میں کمی بیشی کرسکتی ہے۔ عورت بھرپور لطف کے لیے منہ اور پستان کے بوسے کے لیے آگے کو جھک سکتی ہے۔ خاوند آسانی سے بیوی کے پستانوں اور بظر کو مشتعل کرسکتا ہے جو کہ عورت کے لیے بہت لطف انگیز اور جس سے عورت کا آرگیزم یقینی ہو جاتا ہے۔ مرد کی تھکاوٹ میں یہ ایک اچھا طریقہ ہے کیوں کہ اسے کچھ نہیں کرنا پڑتا جو کچھ کرنا ہوتا ہے بیوی نے کرنا ہوتا ہے۔ اس طریقہ میں عورت جلد انزال حاصل کرلیتی ہے جب کہ مرد کا انزال دیر سے ہوتا ہے جس کی وجہ سے یہ سرعت انزال میں مبتلا افراد کے لیے عموماً مفید طریقہ ہے۔ مرد عورت کے چوتڑوں (Hips) کے لمس سے بہت لطف اٹھاتا ہے۔

تاہم اس میں کچھ خامیاں بھی ہیں چوں کہ کنٹرول عورت کے پاس ہوتا ہے اور خاوند اپنی مرضی سے حرکت نہیں کرسکتا جس کی وجہ سے اس کے لطف میں کمی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ذَکر کو فرج کے اندر رکھنا قدرے مشکل ہوتا ہے، سٹروک لگاتے ہوئے ذَکر کے باہر نکلنے کا امکان ہوتا ہے۔

اقسام (Variations)

15۔ خاوند پشت کے بل نیچے لیٹے، ٹانگیں سیدھی ہوں۔ بیوی خاوند کی طرف منہ کرکے اس کے اوپر بیٹھے، بیوی کے دونوں گھٹنے میاں کے دونوں طرف ہوں وزن گھٹنوں پر، دخول کے بعد بیوی دائیں بائیں حرکت کرسکتی ہے۔ اپنے چوتڑوں (Hips) کو چکر کی

صورت میں حرکت دے سکتی ہے۔ گھٹنوں پر بوجھ ڈال کر یا پیچھے کو ذرا جھک کر میاں کے گھٹنوں پر ہاتھ رکھ کر اوپر نیچے حرکت کر سکتی ہے۔ اس دوران میں میاں اس کے حساس حصوں خصوصاً پستان اور بظر کو آسانی کے ساتھ مشتعل کر سکتا ہے۔ اس پوزیشن میں ہاتھ سے بظر کو مشتعل کرنے کے لیے چکنا انگوٹھا استعمال کرنا ہوگا۔ بیوی بھی اپنے بظر کو مشتعل کر سکتی ہے۔ اگر مرد کو سرعت انزال کا مسئلہ ہے تو بیوی اوپر نیچے کی بجائے دائیں بائیں (Swing) آگے پیچھے یا چکر کی صورت میں حرکت کرے اور ساتھ ہی میاں اس کے بظر کو مشتعل کرے اس صورت میں بیوی جلد آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ اگر بیوی اوپر نیچے حرکت کرے گی تو مرد کا انزال جلد ہو جائے گا۔ اور عورت آرگیزم سے محروم رہے گی۔ اگر بیوی تھوڑا سا آگے جھک جائے تو میاں اس کے پستان کو چوم کر اور چوس کر بیوی کو بے پناہ لطف دے سکتا ہے۔ اس طریقہ میں بیوی بہت آسانی سے بظر کو اپنی مرضی سے رگڑ سکتی ہے۔

16۔ خاوند منہ آسمان کی طرف کر کے نیچے لیٹے، ٹانگیں سیدھی ہوں۔ بیوی اس کے پاؤں کی طرف منہ کر کے اس کے اوپر بیٹھے۔ بیوی کے گھٹنے میاں کے دونوں طرف ہوں۔ وزن گھٹنوں پر، پاؤں پر بھی ہو سکتا ہے۔ دخول کے بعد پہلے طریقے کی طرح اس میں بھی بیوی دائیں، بائیں، آگے پیچھے چکر کی صورت میں اور اوپر نیچے حرکت کر سکتی ہے۔ اس صورت میں خاوند اس کے پستان کو مشتعل نہ کر سکے گا البتہ بظر کو مشتعل کرنے کے لیے انگوٹھے کی بجائے چکنی انگلی کو استعمال کرنا ہوگا۔ بیوی بھی اپنے بظر کو مشتعل کر سکتی ہے۔ میاں دیر تک چوتڑوں (Buttocks) کو بھی مشتعل کر سکتا ہے۔ اور بیوی اپنی مرضی سے اپنے بظر کو خاوند کے ذکر کی جڑ (Base) کے ساتھ رگڑ کر جلد آرگیزم حاصل کر سکتی ہے۔ اوپر نیچے حرکت کرتے وقت بیوی اپنے ہاتھوں کو خاوند کے گھٹنوں پر بھی رکھ سکتی ہے۔

17۔ خاوند نیچے، بیوی اوپر، دخول کے بعد بیوی خاوند کے اوپر لیٹ جائے۔ ٹانگیں میاں کی ٹانگوں کے درمیان اور باہر بھی ہو سکتی ہیں۔ اس صورت میں بیوی اپنے بظر کو آسانی کے ساتھ خاوند کے جسم کے ساتھ رگڑ کر جلد آرگیزم حاصل کر سکتی ہے۔ خاوند بیوی کے پستان کو چوم اور چوس سکتا ہے اور پستانوں کے لمس اور مساج سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ اس پوزیشن میں بظر کو انگلی سے مشتعل نہیں کیا جا سکتا تاہم بیوی آگے پیچھے اور اوپر نیچے آسانی سے حرکت کر سکتی ہے۔

18۔ بیوی خاوند کے اوپر اس کے پاؤں کی طرف منہ کر کے بیٹھ جائے۔ دخول کے بعد میاں کے اوپر لیٹ جائے۔ اس کا سر میاں کے سینے پر ہوگا۔ اس صورت میں دونوں کے لیے حرکت کرنا قدرے مشکل ہوگا مگر میاں، بیوی کے پستانوں کو مشتعل کر سکے گا۔ اس کے علاوہ لبوں کے اوپر والے بالوں والے حصہ کو پورے ہاتھ میں پکڑنا، بھینچنا عورت کو بہت پسند ہوتا ہے۔ اس میں خاوند بیوی کے اندرونی لبوں اور بظر کو آسانی کے ساتھ مشتعل کر سکتا ہے۔

19۔ مرد نیچے پشت پر لیٹے اور اپنے گھٹنوں کو اوپر اٹھائے حتیٰ کہ سینے کے برابر آ جائیں یا سینے کو ٹچ کریں۔ (بیوی بھی خاوند کے گھٹنوں کو اٹھا کر اس پوزیشن میں لا سکتی ہے) پھر بیوی اپنے دونوں گھٹنوں کو میاں کے دونوں طرف کر کے اور اس کی سرین (Hips) پر بیٹھ جائے۔ منہ خاوند کے منہ کی طرف ہو۔ خاوند کی پنڈلیاں بیوی کے دھڑ کے گرد ہوں۔ سہارے کے لیے بیوی کے ہاتھ خاوند کے سینے پر ہوں تاکہ دخول کے بعد آسانی سے بیوی اوپر نیچے حرکت کر سکے۔ اس کے سینے سے لگے ہوئے گھٹنے بیوی کی کہنیوں اور رانوں کے نچلے والے حصے (Lower Thighs) کے درمیان ہوں۔ اس طریقہ کو ضرور Try کرنا چاہیے مگر ذرا احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔

20۔ خاوند منہ اوپر کر کے بستر پر لیٹے۔ ٹانگیں تھوڑی سی مڑی ہوئی اور پاؤں سیدھے (Flat) بستر پر جمے ہوں پھر بیوی ایک ملکہ کی طرح خاوند کے تنے ہوئے ذَکر کے اوپر سوار ہو جائے۔ وزن گھٹنوں پر ہو۔ بیوی کا منہ خاوند کے منہ کی طرف ہو۔ سہارے کے لیے بیوی تھوڑا سا پیچھے کو جھک کر ہاتھوں کو خاوند کے گھٹنوں پر رکھ لے اور دخول کے بعد بیوی خاوند کے ذَکر کو اپنی رانوں کے اندرونی حصوں سے بھینچے اور اس کے ساتھ ہی پورے دھڑ کو اوپر نیچے حرکت دے۔

21۔ بستر کے کنارے پر چند تکیے رکھیں۔ خاوند ٹانگیں نیچے لٹکا کر تکیوں کے اوپر بیٹھ جائے پھر بیوی اس کے اوپر سوار ہو جائے۔ بیوی کے گھٹنے میاں کے دونوں طرف ہوں، ہاتھ دونوں طرف تکیوں کے اوپر۔ اس میں دخول گہرا ہوگا۔ ہاتھوں کی مدد سے بیوی اوپر نیچے حرکت کر سکتی ہے۔ اس پوزیشن میں بیوی کے پستان خاوند کے بالکل سامنے آ جاتے ہیں جن کو وہ چوم، چاٹ اور چوس سکتا ہے۔ اس طریقہ میں گہرے دخول کے علاوہ جی سپاٹ بھی خوب مشتعل ہوتا ہے۔

22۔ بیوی اپنے جسم کو کسی خوشبودار تیل سے چکنا کر لے پھر میاں کے اوپر لیٹ جائے۔ منہ آمنے سامنے ہوں۔ دونوں اپنے جسم سیدھے پھیلا لیں۔ ذَکر فرج کے اندر ہو۔ اب بیوی اپنے سارے جسم سے میاں کے جسم کو پریس کرے۔ اس کے اوپر آگے پیچھے پھسلے اور رگڑے وغیرہ۔ بیوی اپنی ٹانگوں کو بھینچ سکتی ہے جو خاوند کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔ بیوی اپنے چوتڑوں (Hips) کو چکر (Rotate) کی صورت میں حرکت دے سکتی ہے۔ اپنے چکنے نپلز کو میاں کے سینے پر ایک طرف سے دوسری طرف رگڑتے یا پھسلاتے ہوئے لے جائے۔ خاوند بیوی کے دباؤ (Pressing) اور پھسلن کو بہت پسند کرے گا۔

23۔ خاوند پشت کے بل بستر پر لیٹ جائے۔ بیوی اس کے پاؤں کی طرف منہ کر کے گھٹنوں کے بل اس کے اوپر بیٹھ جائے۔ دخول کے بعد بیوی کئی پرلذت چیزیں کر سکتی ہے مثلاً آگے کو جھک جائے، اپنے ہاتھ بستر پر جما لے اور آگے پیچھے حرکت کرے۔ جھولے (Rock)۔ خاوند کے پاؤں کا مساج کرے، اس کے پاؤں کو چومے، چاٹے اور چوسے۔ مرد کو یہ سب کچھ بے حد پسند ہے۔ بالکل سیدھی بیٹھ جائے، اپنی ٹانگوں کے درمیاں دونوں ایک دوسرے کے اعضائے مخصوصہ (Genitals) کو سہلائیں' مشتعل کریں۔ بیوی اسی پوزیشن میں تھوڑا سا پیچھے کو جھک کر اپنے ہاتھوں کو خاوند کے سینے پر رکھے اور پھر چکر کی صورت (Grind) میں اور اوپر نیچے حرکت کرے اور خاوند بیوی کی کمر اور چوتڑوں (Hips) کو تھپتھپائے۔ ہاتھ پھیرے اور مساج وغیرہ کرے۔

24۔ مرد نیچے لیٹ جائے، بیوی اس کے پاؤں کی طرف منہ کر کے اس کے ذَکر کے اوپر بیٹھ جائے۔ اپنے پاؤں مرد کی ٹانگوں کے درمیان اس کے اعضائے مخصوصہ (Genitals) کے قریب کرے۔ سہارے کے لیے اپنے ہاتھ خاوند کی رانوں کے اوپر رکھ لے اور پھر اوپر نیچے حرکت کرے۔ تنوع (Variety) کے لیے بیوی اپنے پاؤں میاں کے دونوں طرف اس کے کولہوں کے قریب بھی رکھ سکتی ہے۔

25۔ خاوند اپنی پشت پر لیٹے، بیوی اس کے منہ کی طرف منہ کر کے اس کے اوپر بیٹھ جائے۔ اپنے پاؤں خاوند کے کندھوں کے قریب رکھے۔ پھر اپنے دھڑ کو پیچھے کو مرد کی ٹانگوں کے درمیان بستر پر رکھے اس طرح دونوں کے جسموں سے انگلش کا X بنائیں۔ ایک دوسرے کے جھٹکوں میں اپنے آپ کو متوازن رکھنے کے لیے ایک دوسرے کے ہاتھ پکڑ لیں یا صرف لیٹے رہیں۔ بیوی اپنے چوتڑوں (Hips) کو مختلف انداز سے حرکت دے اور PC مسلز (ان کا تفصیلی ذِکر آگے آئے گا) کو بار بار بھینچے اور ڈھیلا چھوڑ دے۔ یہ مرد کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

اگر چہ اوپر کے اکثر طریقوں میں بیوی نے اپنا وزن اپنے گھٹنوں یا پاؤں پر ڈالنا ہے تاہم پھر بھی بہتر یہ ہے کہ بیوی کا وزن زیادہ نہ ہو ورنہ خاوند کو دقت ہو سکتی ہے۔

26۔ مرد بستر کے کنارے پر لیٹے، اس کے پاؤں زمین پر ہوں۔ میاں کی ٹانگیں بند ہوں اور بیوی اس کی طرف منہ کر کے ذکر کے اوپر کھڑی ہو یا مرد کی ٹانگیں کھلی ہوں بیوی منہ دوسری طرف کر کے ذکر کے اوپر کھڑی ہو۔ دخول کے بعد بیوی اوپر نیچے حرکت کرے۔ مباشرت کا ایک اچھا طریقہ ہے۔

27۔ یہ ایک بہت پرلذت طریقہ ہے۔ اس میں خاوند گھٹنوں کے بل سخت بستر (Hard Bed) یا فرش پر بیٹھ جاتا ہے۔ بیوی خاوند کے منہ کی طرف منہ کر کے گھٹنوں کے بل اس کی گود میں ذکر کے اوپر بیٹھ جاتی ہے۔ اس کے گھٹنے میاں کے گھٹنوں کے باہر ہوتے ہیں۔ خاوند سہارے کے لیے اپنے ہاتھ اپنے پیچھے بستر پر رکھتا ہے۔ بیوی کے دونوں ہاتھ میاں کی کمر کے گرد ہوتے ہیں۔ دخول کے بعد بیوی اوپر نیچے حرکت کر سکتی ہے۔ اپنے بظر کو میاں کے ذکر کے ساتھ رگڑ کر لطف اندوز ہو سکتی ہے۔ اپنے پستانوں کو میاں کے سینے کے ساتھ پریس کر کے اسے بے پناہ لطف دے سکتی ہے۔ اس کے علاوہ دونوں بوس و کنار سے بھی لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

پہلو بہ پہلو (Side by Side)

اس طریقے میں دنوں میاں بیوی بستر پر اپنے اپنے پہلو پر لیٹتے مباشرت سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ یہ طریقہ دونوں میاں بیوی کے لیے آسان ہے، اس میں دونوں آسانی کے ساتھ حرکت کر سکتے ہیں۔ اس طریقے میں انسان تھکتا نہیں۔ حمل کے دوران یہ ایک اچھا طریقہ ہے۔ میاں بیوی کے قد اور وزن میں زیادہ فرق ہو وہاں یہ ایک مفید طریقہ ہے۔ البتہ کچھ افراد کے لیے دخول مشکل ہے۔ خصوصاً اگر میاں کا ذکر نسبتاً کچھ چھوٹا ہو۔ یہ طریقہ صبح کے وقت زیادہ مناسب ہوتا ہے، جب فرد کو بھرپور تناؤ ہوتا ہے۔

اقسام (Variations)

28۔ دونوں میاں بیوی منہ آمنے سامنے کر کے پہلو کے بل لیٹ جائیں۔ بیوی اپنی رانیں خاوند کی کمر کے گرد لپیٹ لے اور دخول کے بعد دونوں حرکت کریں۔ اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوتا ہے۔ یہ طریقہ بہت پرلطف ہے۔ البتہ اس میں ذکر کے باہر نکلنے کا امکان ہوتا ہے۔ اس طریقہ میں میاں بیوی کے پستانوں سے بھی ہر انداز سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ خاص کر اپنے سینے پر بیوی کے پستان کے لمس سے بھرپور لطف اٹھا سکتا ہے۔

29۔ میاں بیوی بستر پر اپنے اپنے پہلو پر آگے پیچھے لیٹیں۔ بیوی ٹانگیں اکٹھی کر لے یا پھر اوپر والی ٹانگ کو اوپر اٹھا لے اور پھر دخول ہو۔ اس صورت میں عموماً دخول زیادہ گہرا نہیں ہوتا۔ ذکر کے باہر نکلنے کا امکان بھی ہوتا ہے۔ تاہم اس طریقہ میں دونوں میاں بیوی بظر کو مشتعل کر سکتے ہیں اور خاوند بیوی کے چوتڑوں (Hips) کے لمس سے لطف اندوز ہوتا ہے۔

30۔ بیوی اپنے پہلو پر لیٹے اور اپنی ٹانگیں قینچی کی طرح کھول لے۔ خاوند گھٹنوں کے بل بیوی کی نیچے والی ٹانگ کے اوپر دونوں طرف گھٹنے کر کے دخول کرے۔ اس صورت میں بیوی دخول کی گہرائی اور جھٹکوں کو کنٹرول کر سکے گی۔ بیوی اوپر والی ٹانگ اوپر نیچے کر کے یا اپنے پیڑو (Pelvis) کو اوپر اٹھا کر فرج کے سکڑاؤ اور تنگی (Tightness) کو کنٹرول کر سکے گی۔

31۔ اگر مرد دائیں ہاتھ والا ہے تو وہ اپنے بائیں پہلو پر لیٹے۔ بیوی منہ اوپر کی طرف کر کے

لیٹے۔ اپنی دائیں ٹانگ کو اوپر کو اٹھائے۔ میاں اپنی دائیں ٹانگ درمیان سے گزارے۔ اپنی ٹانگوں سے قینچی بنالے اور پہلو سے فرج میں داخل کرے۔ یہ ایک بہترین پوزیشن ہے کیوں کہ یہ تھکا دینے والی نہیں۔ میاں کی ران کا بوجھ بظر پر زیادہ پریشر ڈالتا ہے جو کہ بیوی کے لیے بہت پرلطف ہے۔

آگے پیچھے (Rear Entry)

اس پوزیشن میں خاوند پیچھے سے فرج میں داخل کرتا ہے۔ یہ ایک بہت لطف دینے والا طریقہ ہے۔ اس طریقے میں خاوند بیوی کے چوتڑوں (Hips) کے لمس سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ جی سپاٹ کو مشتعل کرنے کا یہ آسان طریقہ ہے۔ اس طریقے میں بیوی کے پستانوں اور بظر تک خاوند کی رسائی آسان ہوتی ہے۔ لہٰذا وہ دخول کے ساتھ پستانوں اور بظر کو بھی مشتعل کرسکتا ہے۔ حسب ضرورت بیوی خود بھی اپنے بظر کو مشتعل کرسکتی ہے۔ تاہم اس طریقے میں عموماً دخول کم گہرا ہوتا ہے مگر عورت کی مکمل تسلی ہو جاتی ہے۔ بعض عورتوں میں دخول گہرا ہوتا ہے۔ اس صورت میں ذکر کو فرج کے اندر رکھنا نسبتاً مشکل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ذکر کا بظر کے ساتھ بلاواسطہ (Direct) رابطہ نہیں ہوتا۔ تاہم یہ پوزیشن بظر کے اشتعال کی وجہ سے عورت کے آرگیزم کے لیے مفید ہے۔

اقسام (Variations)

32۔ بیوی گھٹنوں کے بل زمین پر بیٹھے، اس کا سینہ بستر پر یا کرسی کی سیٹ پر ہو اور سر نیچے کی طرف ہو اور خاوند پیچھے سے داخل کرے۔ اس میں دخول گہرا ہوتا ہے۔ خصوصاً اگر بیوی کے چوتڑ (Buttocks) موٹے نہ ہوں۔ تکلیف کی صورت میں اس طریقہ کو استعمال نہ کیا جائے۔ اس طرح حاملہ عورتیں بھی اسے استعمال نہ کریں۔

33۔ بیوی سیدھی کھڑی ہو جائے پھر نیچے کو جھک جائے۔ (Kneel Down) ہو جائے۔

سر نیچے کو ہو۔ اپنے ہاتھ گھٹنوں پر بھی رکھ سکتی ہے۔ اور نیچے فرش کو بھی چھو سکتی ہے۔ گھٹنے ذرا جھکے ہوئے۔ آسان دخول کے لیے بیوی ٹانگیں تھوڑی سی کھول لے اور پھر پیچھے سے داخل کیا جائے۔ سٹروک لگانے کے ساتھ دونوں بظر کو بھی مشتعل کرسکتے ہیں جس سے بیوی کو آرگیزم حاصل کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ اس طریقہ میں دخول کم گہرا ہوتا ہے۔

34۔ یہ طریقہ گہرے دخول اور جی سپاٹ کے اشتعال کے لیے بہت موثر ہے۔ اس میں بیوی بستر پر یا فرش پر گھٹنوں اور ہاتھوں کے بل بیٹھ جاتی ہے۔ سر نیچے کو ہوتا ہے۔ سر جتنا نیچے اور سرین اوپر کو ہوں گے دخول اتنا ہی گہرا اور جی سپاٹ کا اشتعال اتنا ہی پرلطف ہوگا۔ یہ ایک بہت ہی لطف انگیز طریقہ ہے۔ اس طریقہ میں میاں کی ٹانگیں بیوی کی ٹانگوں کے باہر بھی ہوسکتی ہیں اور اندر بھی۔

35۔ عورت بستر کے کنارے پر منہ دوسری طرف کر کے گھٹنوں کے بل بیٹھتی ہے، خاوند پیچھے کھڑا ہوتا ہے اس پوزیشن میں دخول ہوتا ہے۔ بیوی کا سر جتنا نیچے ہوگا دخول اتنا ہی گہرا ہوگا۔ خاوند بظر کو مشتعل کرسکتا ہے۔ بیوی خود بھی اپنے بظر کو مشتعل کرسکتی ہے جو کہ بیوی کے آرگیزم کے حصول کے لیے بہت مفید ہے۔

36۔ یہ طریقہ قدرے مشکل ہے مگر اس میں دخول گہرا ہوتا ہے۔ اس طریقے کے موثر استعمال کے لیے احتیاط اور مشق کی ضرورت ہے۔ اس پوزیشن میں بیوی بستر کے کنارے پر ہوتی ہے۔ اس کا وزن اس کی کہنیوں پر اور پاؤں زمین پر ہوتے ہیں۔ خاونداس کے پیچھے فرش پر کھڑا ہو کر اس کی دونوں ٹانگوں کو اس طرح اٹھاتا ہے کہ خاوند کی ٹانگیں بیوی کی ٹانگوں کے درمیان ہوتی ہیں۔ بیوی کی ٹانگیں خاوند کی ناف کے برابر اس کے جسم کے دونوں طرف ہوتی ہیں۔ اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوتا ہے۔ اگر

بیوی کا وزن زیادہ یا خاوند کمزور ہو تو اسے بیوی کا وزن سنبھالنے میں دقت ہوتی ہے۔ اس طریقے میں عورت کے حساس حصوں کو ہاتھ سے مشتعل نہیں کیا جا سکتا۔

37۔ بیوی منہ نیچے کو کر کے بستر پر لیٹ جائے۔ میاں بیوی کی کمر پر اس طرح لیٹے کہ اس کی رانیں بیوی کی رانوں کے اندر ہوں۔ پھر خاوند بیوی کے جسم کو درمیان میں سے اوپر اٹھائے اور اس کے جنسی لبوں کو کھولتے ہوئے ذکر کو اندر داخل کر دے۔ سٹروک لگاتے ہوئے اس کے جنسی لبوں کو سہلائے۔

بیٹھ کر مباشرت کرنا (Sitting Positions)

38۔ میاں بغیر بازو کے سپرنگ اور گدے والی کرسی پر بیٹھ جاتا ہے۔ کرسی کی سیٹ زیادہ کھلی نہ ہو (کھانے کی میز کی کرسی کی طرح) بیوی کھلی ٹانگوں کے ساتھ میاں کے منہ کی طرف منہ کر کے ذکر کے اوپر بیٹھ جاتی ہے۔ اس پوزیشن میں دونوں بوس و کنار سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ خاوند بیوی کے پستانوں کو ہاتھ سے مشتعل کر سکتا ہے۔ ان کو چوم اور چوس سکتا ہے۔ اس کے ساتھ بظر کو بھی مشتعل کر سکتا ہے۔ اس میں خاوند بیوی کے چوتڑوں (Hips) کے لمس سے بھی بھرپور لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ بیوی اوپر نیچے حرکت کرنے کے علاوہ اپنے سرین کو دائیں، بائیں اور چکر کی صورت میں حرکت دے سکتی ہے۔

39۔ اوپر والے طریقے کی طرح خاوند بغیر بازو کے کرسی پر بیٹھتا ہے اور بیوی کھلی ٹانگوں کے ساتھ میاں کے منہ کی مخالف سمت منہ کر کے ذکر کے اوپر بیٹھ جاتی ہے۔ دخول کے بعد بیوی مختلف انداز سے حرکت کر سکتی ہے۔ مثلاً چکر کی صورت (Grind) میں حرکت کرتے ہوئے اس کے خصیوں کو بھی مشتعل کرے۔ میاں کے لیے بہت لطف انگیز' میاں بیوی کی کمر کو سہلا سکتا ہے۔ اس کے پستانوں کو ہاتھوں سے مشتعل کر سکتا ہے۔

دونوں بظر کو مشتعل کر سکتے ہیں۔ بیوی آگے کو جھک کر میاں کے ٹخنوں کو پکڑ کر آگے پیچھے جھول (Rock) سکتی ہے۔ اس میں دخول گہرا اور جی سپاٹ کا شاندار اشتعال ہو گا۔ یہ دونوں طریقے مرد کے سرعت انزال کے لیے مفید ہیں۔ اس کے علاوہ حمل کے دنوں میں مباشرت کے لیے آرام دہ طریقے ہیں۔

40۔ مرد چوکڑی مار کر (Cross Legged) فرش پر بیٹھ جائے۔ بیوی اس کی گود میں بیٹھ کر اپنی ٹانگیں اس کی کمر کے گرد لپیٹ لے اور اس کے بازو خاوند کی گردن کے گرد ہوں۔ اس میں دخول گہرا اور جی سپاٹ کا اشتعال بھرپور ہوتا ہے۔ مگر اس میں سٹروک لگانا مشکل ہوتا ہے۔ یہ ایک بہت پر لطف طریقہ ہے جس میں بھرپور بوس و کنار کے علاوہ ایک دوسرے کے ساتھ لپٹنا بہت ہی لطف انگیز ہوتا ہے۔ اس سے خاوند بیوی کے پستانوں کو ہاتھوں سے مختلف انداز سے مشتعل کرنے کے علاوہ ان کو چوم اور چوس سکتا ہے۔

41۔ یہ وہی اوپر والا طریقہ ہے مگر اس میں بیوی ٹانگیں خاوند کے گرد لپیٹنے کی بجائے کھول لے اور اپنے میاں کی کمر کے پیچھے فرش پر رکھ لے اور سہارے کے لیے اپنے ہاتھ اپنی کمر کے پیچھے فرش پر رکھ لے۔ اس صورت میں بیوی اپنے چوتڑوں (Hips) کو ہر انداز مثلاً دائیں، بائیں اور چکر کی صورت میں حرکت دے حتیٰ کہ وہ آرگیزم کے قریب پہنچ جائے اور پھر حاصل کر لے۔

کھڑے ہو کر مباشرت کرنا (Standing Positions)

42۔ بیوی میز کے اوپر کنارے کے قریب لیٹ جائے۔ منہ آسمان کی طرف ہو۔ مرد اس کی ٹانگوں کے درمیان اس طرح کھڑا ہو کہ بیوی کی ٹانگیں گھٹنوں سے جھکی ہوں اور پاؤں خاوند کے کندھے پر ہوں۔ دخول کے ساتھ میاں اس کے سینے اور پیٹ کو سہلا سکتا ہے مشتعل کر سکتا ہے۔ اس طرح دونوں بظر کو بھی مشتعل کر سکتے ہیں جو کہ عورت کے

آرگیزم کے لیے بے حد مفید ہوتا ہے۔

43۔ مرد پاؤں مضبوطی کے ساتھ جما کر کھڑا ہو جائے۔ بیوی سامنے سے مرد کو لپٹے۔ بیوی کی ٹانگیں مرد کی کمر کے گرد ہوں۔ جی سپاٹ کو مشتعل کرنے کا یہ ایک اچھا طریقہ ہے۔ اس میں چونکہ سارا وزن مرد نے اٹھانا ہوتا ہے لہٰذا مرد مضبوط اور صحت مند ہو جب کہ بیوی کا وزن زیادہ نہ ہو۔

بعض مصنفین نے طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور طب یونانی کے حوالے سے غیر مستند انداز میں اس طریقہ کو مضر قرار دیا ہے مثلاً کھڑے ہو کر مباشرت کرنے سے مرد کا بدن کمزور ہو جاتا ہے اور مرد کو رعشہ کا مرض ہو جاتا ہے۔ اس کی کوئی حقیقت نہیں۔ ریسرچ سے اس طرح کی کوئی بات ثابت نہیں ہوئی۔

بعض مخصوص طریقے

بیوی دبلی پتلی اور چھوٹی جب کہ میاں لمبا چوڑا:

1۔ اس صورت میں مشنری پوزیشن کو ہرگز استعمال نہ کریں۔ میاں اوپر ہوگا تو عورت کے لیے وزن کا سنبھالنا مشکل ہوگا۔

2۔ اس صورت میں مرد نیچے ہو اور بیوی اوپر ہو۔

3۔ بیوی بستر پر ہاتھوں اور پاؤں پر جھکے، مرد پیچھے سے داخل کرے۔ مرد کی ٹانگیں عورت کی ٹانگوں سے باہر ہوں اور عورت کی ٹانگیں اکٹھی ہوں۔

4۔ بیٹھنے والا طریقہ بھی مناسب ہے۔ یعنی مرد بغیر بازو کے کرسی کے اوپر بیٹھے۔ مرد کی ٹانگیں بند ہوں اور بیوی اپنی ٹانگیں کھول کر میاں کی طرف منہ کر کے ذکر کے اوپر بیٹھے۔

5۔ مرد بغیر بازو کے کرسی پر بیٹھے اس کی ٹانگیں کھلی ہوں۔ بیوی منہ دوسری طرف کر کے ذکر کے اوپر بیٹھ جائے۔

6۔ پہلو بہ پہلو طریقہ بھی مناسب ہے۔

7۔ مرد بستر کے کنارے پر لیٹے۔ اس کے پاؤں زمین پر ہوں جب کہ بیوی ٹانگیں دونوں طرف کر کے اس کے ذکر کے اوپر کھڑی ہو۔

چھوٹا مرد بڑی عورت

1۔ اس صورت میں مشنری پوزیشن بہتر ہے یعنی عورت نیچے ہو اور خاوند اوپر۔

2۔ مرد نیچے اور عورت اوپر مگر اس کا سارا وزن اس کے اپنے گھٹنوں پر ہو۔

3۔ اگر عورت کے چوتڑ (Hips) بہت بڑے نہیں اور خاوند کا ذکر بہت چھوٹا نہیں بلکہ اوسط درجے کا ہے تو پھر پیچھے سے بھی مباشرت ہو سکتی ہے۔

4۔ سب سے اچھی صورت یہ ہے کہ عورت میز پر لیٹے اور مرد اس کی ٹانگوں کے درمیان کھڑا ہو کر مباشرت کرے۔

5۔ عورت بستر کے کنارے لیٹے اس کے پاؤں زمین پر ہوں اور خاوند بیوی کی ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل مباشرت کرے۔

6۔ عورت بستر کے کنارے لیٹے اور خاوند اس کے پاؤں کے قریب کھڑا ہو پھر بیوی کی ٹانگوں کو اپنے کندھوں پر رکھے اور مباشرت کرے۔

7۔ مرد کرسی پر اور عورت اس کے اوپر والا طریقہ ہرگز استعمال نہ کریں۔ مرد کے لیے موٹی بیوی کا وزن سنبھالنا مشکل ہوگا۔

چند متفرق طریقے

1۔ اگر بیوی حاملہ ہو خصوصاً آخری مہینوں میں تو مشنری طریقہ ہرگز استعمال نہ کریں بلکہ پہلو بہ پہلو، مرد کرسی پر یا عورت میز کے اوپر والا طریقہ زیادہ مناسب ہے۔

2۔ آسان دخول خصوصاً پہلی مباشرت میں مشنری طریقہ زیادہ مناسب ہے خصوصاً بیوی نیچے ہو، اس کے چوتڑوں (Hips) کے نیچے تکیہ ہو، اگر بیوی کے سرین بہت پتلے یا تکیہ بہت پتلا ہو تو پھر دو تکیے بھی رکھے جا سکتے ہیں۔ خاوند بیوی کی کھلی ٹانگوں کے درمیان بیٹھے اور بیوی کی ٹانگیں خاوند کے دونوں طرف ہوں۔

3۔ اگر خاوند کا ذَکر زیادہ لمبا ہے جس سے بیوی کو تکلیف ہوتی ہو تو اس صورت میں ایسا طریقہ استعمال کیا جائے جس میں دخول پر بیوی کا کنٹرول ہو۔ مثلاً خاوند نیچے اور بیوی اوپر۔ اور اگر مشنری طریقہ استعمال کرنا چاہیں تو بیوی کی ٹانگیں زیادہ اوپر نہ ہوں۔ خصوصاً کندھوں پر نہ رکھی جائیں۔ اس کے علاوہ پہلو بہ پہلو اور آگے پیچھے والی پوزیشن بھی مناسب رہے گی۔

گزشتہ دنوں میرے پاس ایک نوجوان آیا۔ جس کی شادی کو دو سال ہو گئے تھے۔ ابھی تک بچہ پیدا نہ ہوا بلکہ زیادہ درست بات یہ تھی کہ ابھی تک مباشرت ہی نہ ہوئی تھی۔ طبی معاینہ کے بعد علم ہوا کہ اس کا ذَکر کا سائز بمشکل ڈھائی انچ تھا۔ جس کی وجہ سے وہ ابھی تک ازدواجی تعلقات قائم نہ کر پایا تھا۔ دو سال بعد بیوی مستقل طور پر میکے چلی گئی۔ یہ نوجوان اگر شروع ہی میں آ جاتا تو مسئلہ حل کرنا کوئی مشکل نہ تھا۔ جیسے کہ ہم "سیکس ایجوکیشن .... سب کے لیے"

میں بتا چکے ہیں کہ بیوی کی ازدواجی خوشی کے لیے دخول ضروری نہیں اگر خاوند بیوی کے بظر کو مشتعل کرے تو بیوی کو بھرپور جنسی لطف آتا ہے۔ اسی طرح بچے کی پیدائش کے لیے گہرا دخول ضروری نہیں بلکہ منی (Semen) کا فرج میں گرنا کافی ہے۔ چھوٹے ذَکر کی صورت میں جوڑے یہ دو طریقے استعمال کر سکتے ہیں۔

1۔ بیوی نیچے لیٹے اور میاں بیوی کی ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل بیٹھے اور بیوی کی ٹانگوں کو اپنے کندھوں پر رکھ لے اس صورت میں اڑھائی انچ ذَکر آسانی کے ساتھ فرج میں داخل ہو سکتا ہے، البتہ اس صورت میں سٹروک لگانے مشکل ہوتے ہیں کیوں کہ ذَکر باہر آ جاتا ہے اس کا حل یہ ہے کہ خاوند دخول کے بعد اپنی چکنی انگلی سے بظر کو مشتعل کرے۔ بظر کے اشتعال سے بیوی آرگیزم حاصل کر لیتی اور خاوند کے انزال سے منی فرج میں جاتی اور بچہ پیدا ہو جاتا۔

2۔ خاوند نیچے پشت کے بل لیٹے۔ بیوی اس کے اوپر گھٹنوں کے بل بیٹھے۔ اس صورت میں بھی دخول ہو جاتا ہے مگر اس طریقے کے بعد بیوی کے آرگیزم کے لیے خاوند کو اس کے بظر کو مشتعل کرنا ہوگا۔ اولاد کے حصول کے لیے ان دونوں طریقوں میں پہلا زیادہ بہتر ہے۔

ازدواجی زندگی سے بھرپور انداز میں لطف اندوز ہونے کے لیے جنسی زندگی میں تنوع (Variety) کا ہونا بہت ضروری ہے۔ ہم نے مباشرت کے 40 سے زیادہ مختلف طریقوں کا ذِکر کیا ہے۔ اگرچہ ان میں بہت زیادہ فرق نہیں مگر خواتین کے لیے معمولی فرق بھی لطف انگیز ہے۔ لہٰذا ان سب طریقوں کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ان میں سے بعض طریقے آسان بعض قدرے مشکل ہیں۔ بہتر ہے کہ ان سب طریقوں میں مہارت حاصل کر لی جائے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ایک طریقہ کو کم از کم 6,5 بار مسلسل استعمال کیا جائے۔ مشق کا ایک بہتر طریقہ یہ ہے کہ پہلے تصور میں مشق کی جائے اور پھر حقیقت میں۔ اس صورت میں کسی بھی طریقے کو

سیکھنا آسان ہو جاتا ہے۔اس کی بہترین صورت یہ ہے کہ پہلے دونوں میاں بیوی کتاب سے کسی ایک طریقے (مثلاً طریقہ نمبر 15) کو دونوں اچھی طرح پڑھ اور سمجھ لیں۔اس کے بعد دونوں علیحدہ علیحدہ تصور میں اس طریقے کی مشق کریں۔کئی بار اور پھر عملی طور پر اسے استعمال کریں۔ ہر نئی چیز سیکھنے کی طرح شروع میں کچھ مشکل پیش آئے گی اور غلطیاں بھی ہوں گی مگر مسلسل استعمال سے غلطیاں ختم ہو جائیں گی اور آپ ان طریقوں کے ماہر بن جائیں گے۔

پہلی مباشرت
(Ist Intercourse)

شادی کی بنیاد مباشرت (Intercourse) ہے۔پہلی مباشرت دراصل مرد کا عورت پر پہلا تاثر (Ist Impression) ہوتا ہے۔ پہلے تاثر کا موقع انسان کو ایک ہی بار ملتا ہے۔مرد چاہتا ہے کہ اس کا پہلا تاثر بہت شان دار ہو۔ چنانچہ وہ اس حوالے سے بہت حساس (Conscious) ہوتا ہے۔چنانچہ پہلے تاثر کو شان دار بنانے کے لیے۔پہلی مباشرت سے پہلے بہتر ہے کہ آپ اس کتاب کے ''مباشرت'' مباشرت کے آداب'' محبت کا کھیل'' اور ''مباشرت کے طریقے'' والے حصے کو ایک بار پھر بغور پڑھ لیں۔

''مباشرت کے آداب'' کے مطابق حجلۂ عروسی (سہاگ رات والا کمرہ) کو خوب سجایا جائے۔کمرے کا ماحول خوشگوار اور پُرسکون ہو۔باتھ کمرے کے ساتھ ہو تو زیادہ بہتر ہوگا۔ بستر پر پھول کی پتیاں بکھیری جائیں۔کمرے کو موم بتی کی روشنی سے سحر انگیز بنایا جائے۔ائر فریشنر سے کمرے کی فضا کو معطر کیا جائے۔مباشرت میں استعمال ہونے والا ضروری سامان قریب موجود ہو۔

دولہا اور دلہن غسل کر کے دن بھر کی تھکاوٹ کو دور کر کے فریش ہو جائیں۔میاں تصور کرے

کہ بیوی کو جنسی عمل اور مباشرت کے حوالے سے کچھ علم نہیں ہے لہٰذا وہ اسے اس سلسلے میں ضروری معلومات فراہم کرے، مثلاً بیوی کو بتائے کہ:

1۔ اللہ تعالیٰ کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے جنسی عمل کو نیکی اور صدقہ قرار دیا ہے جس کا ثواب ملتا ہے۔(مسلم)

2۔ بیوی میاں کے ساتھ تعاون کرے۔ اگر وہ بغیر کسی معقول وجہ کے تعاون سے انکار کرے تو فرشتے ساری رات اس پر لعنت بھیجتے ہیں۔(ابوداؤد۔مسلم۔نسائی)

3۔ مباشرت ایک پُر لطف عمل ہے اگر چہ پہلی بار (دونوں کو) کچھ تکلیف ہوتی ہے۔لیکن اگر بیوی اپنی ساری توجہ جنسی لطف پر مرکوز کرے تو تکلیف کا زیادہ احساس نہیں ہوتا۔ اگر بھر پور تعاون کرے اور اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دے تو تکلیف بھی کم ہوتی ہے۔

پہلی رات بیوی کی تواضع، دل داری اور دل جوئی کی جائے۔اللہ تبارک وتعالیٰ کے پاک نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو دودھ پلایا (احمد) عموماً لڑکی اپنا گھر چھوڑ کر نئے گھر اور نئے ماحول میں آتی ہے۔ وہ خوف، گھبراہٹ اور Nervousness کا شکار ہوتی ہے۔وہ خاوند اور سسرال والوں کے حوالے سے کئی طرح کے خدشات کا شکار ہوتی ہے۔اس صورت میں اسے دل جوئی کی سخت ضرورت ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ دونوں دو، دو نفل پڑھ لیں۔کامیاب اور پُر سکون زندگی کی دعا کریں۔اس سے انسان پُر سکون ہو جاتا ہے۔جس کی وجہ سے تناؤ (Erection) بھر پور ہوگا اور انزال بھی جلد نہ ہوگا۔تاہم اگر کسی مرد کو سرعت انزال کا مسئلہ ہے یا خوف ہے کہ انزال جلد ہو جائے گا تو ایسے افراد کے لیے ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ وہ مباشرت سے 2 گھنٹے سے پہلے خود لذتی کر لیں۔اس سے انسان جسمانی لحاظ سے پُر سکون ہو جاتا ہے اور پھر مباشرت میں جلد انزال نہیں ہوتا۔

ہمارے ہاں پہلی رات مباشرت کو ضروری سمجھا جاتا ہے ورنہ ولیمہ جائز نہ ہوگا۔قرآن وسنت کی روشنی میں اس بات کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ ہمارے ہاں عموماً نکاح رات کو بہت لیٹ ہوتا ہے۔دلہن کو گھر پہنچتے پہنچتے رات کے دواڑھائی بج جاتے ہیں جس کی وجہ سے دولہا اور دلہن تھک کر چور ہو چکے ہوتے ہیں۔تھکاوٹ کے علاوہ دونوں خوف، گھبراہٹ اور جھجک کا شکار بھی ہوتے ہیں۔خصوصاً اگر دونوں پہلے سے ایک دوسرے سے واقف نہ ہوں۔لڑکے کو عموماً ناکامی جب کہ لڑکی کو مباشرت کی تکلیف کا خوف ہوتا ہے۔ اس خوف اور تشویش (Anxiety) کی وجہ سے عموماً عورت کی فرج (Vagina) کا دہانہ (Entrance) تنگ ہو جاتا ہے اور فرج کے اندر چکناہٹ کی کمی بھی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے دخول اور مباشرت تکلیف دہ ہو جاتی ہے۔دوسری طرف لڑکا سمجھتا ہے کہ اگر اس نے پہلی رات مباشرت نہ کی تو لڑکی سمجھے گی کہ شاید خاوند اس قابل نہیں۔(حالانکہ عورتیں عموماً اس طرح نہیں سوچتیں) جوانی میں ہر مرد جسمانی لحاظ سے نارمل اور جنسی عمل کا پوری طرح سے اہل ہوتا ہے۔البتہ خوف اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے بعض اوقات اسے تناؤ (Erection) نہیں ہوتا یا عین موقع پر ختم ہو جاتا ہے جو کہ ایک فطری امر ہے۔کیونکہ خوف، ذہنی دباؤ اور ٹینشن تناؤ کے دشمن ہیں۔لہٰذا اس صورت حال کے پیش نظر پہلی رات Sex کو زیادہ اہمیت نہ دی جائے چنانچہ پہلی رات مباشرت نہ کرنا دونوں کے لیے مفید ہے۔ ویسے بھی پہلی مباشرت دونوں کے لیے کسی حد تک تکلیف دہ ہوتی ہے۔تھکاوٹ اور ٹینشن میں یہ تکلیف زیادہ محسوس ہوتی ہے۔

بہتر ہے کہ پہلی رات دونوں میاں بیوی گپ شپ لگائیں۔ ایک دوسرے سے واقفیت حاصل کریں ایک دوسرے سے مانوس ہوں۔ایک دوسرے کو سمجھیں، ایک دوسرے کی پسند و ناپسند، جذبات احساسات اور خواہشات سے آگاہی حاصل کریں۔مباشرت کے علاوہ کئی دوسرے طریقوں سے بھی جنسی لطف حاصل کیا جاسکتا ہے۔مثلاً پیار محبت کی باتیں، عورت کو محبت کی باتیں بے حد پسند ہیں۔میاں بیوی کے حسن و جمال کی تعریف کرے۔دونوں بوس و

کنار سے لطف اندوز ہوں۔ایک دوسرے کے جسم کے لمس سے لذت حاصل کریں۔ایک دوسرے کے جسم پر ہاتھ پھیریں، مساج کریں۔ بیوی کو گلے لگائیں، بھینچیں، بغل گیر ہوں، اس کے ساتھ لپٹیں، یہ سب کچھ دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہوگا۔ پھر ایک دوسرے کے ساتھ لپٹ کر سو رہیں لیکن اگر دونوں ایک دوسرے سے پہلے ہی واقف ہوں تو بھی پہلی رات مباشرت ضروری نہیں ہے۔ عموماً تھکاوٹ کی وجہ سے دونوں زیادہ لطف اندوز نہیں ہوتے۔ اگر دونوں فریش ہوں، راضی ہوں، تو پھر مباشرت میں کوئی حرج نہیں۔ لیکن اگر بیوی زیادہ خوف زدہ ہے یا اسے بہت زیادہ درد محسوس ہو تو پھر مباشرت نہ کریں۔ بیوی کے تعاون اور رضا مندی کے بغیر زبردستی مباشرت نہ کی جائے۔ اس سے بیوی کے دل میں نفرت پیدا ہو جاتی ہے بعض اوقات اس نفرت کی وجہ سے بیوی ایک طویل عرصہ مباشرت سے لطف اندوز نہیں ہو سکتی اور مباشرت اور جنسی عمل میں بھرپور شرکت نہیں کرتی۔

تاہم بہتر یہی ہے کہ پہلے ایک دو دن ایک دوسرے کو سمجھنے، مانوس ہونے، ایک دوسرے کے جذبات و احساسات، خواہشات، پسند اور ناپسند کو جاننے میں گزاریں۔ مباشرت کو ایک دو دن ملتوی کرنا دونوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس سے عورت کا خوف کم ہو جاتا ہے، وہ زیادہ تعاون کرتی ہے۔ دوسری طرف اگر مرد کو سرعت انزال کا خوف یا تناؤ کا مسئلہ ہے تو دو دن مباشرت کی بجائے فور پلے کرنے سے اس کا سرعت انزال اور ناکامی کا خوف بہت حد تک ختم یا کم از کم بہت کم ہو جاتا ہے۔ ان دنوں مباشرت کی بجائے صرف فور پلے سے جنسی لطف حاصل کریں۔ البتہ جب بھی پہلی مباشرت کرنی ہو اس کی باقاعدہ تیاری کریں، شام کو کام سے جلد واپس آجائیں، کھانا جلدی اور ہلکا (زود ہضم) کھائیں۔ بیوی کی تعریف کریں، اسے بتائیں کہ آپ کو اس رات کا برسوں سے انتظار تھا۔ کام پر بھی آپ اسے یاد کرتے رہے۔

شام کو غسل کر لیں، ٹوتھ برش کرنا نہ بھولیے، اپنے جسم اور لباس کو خوشبو سے معطر کریں۔

فور پلے سے پہلے بیوی کے جسم خصوصاً اعضائے مخصوصہ کو اچھی طرح دیکھ اور جان لیں تاکہ مباشرت میں غلطی کا امکان نہ رہے۔

مباشرت کی منصوبہ بندی کریں، تصور میں سب کچھ کریں۔ مباشرت سے کم از کم 20 تا 30 منٹ پہلے فور پلے سے لطف اندوز ہوں۔ اس کے لیے سب سے پہلے کپڑوں سمیت بیوی سے پیار محبت کریں۔ اس کے سارے جسم پر ہاتھ پھیریں۔ اس سے بغل گیر ہوں۔ اس کے ساتھ لپٹیں، اپنے جسم کو اس کے جسم کے ساتھ ملائیں، بھینچیں اور رگڑیں۔ اس کی گردن پر ہاتھ پھیریں، گردن، رخسار اور ہونٹوں کو چومیں۔ جلدی نہ کریں۔ پہلے اپنے کپڑے اُتاریں پھر اُس کے۔ اب اس کے سارے جسم پر مختلف انداز سے ہاتھ پھیریں۔ خصوصاً کندھوں، پیٹ، بازوؤں کے اندرونی حصوں، رانوں کے اندرونی حصوں اور کمر کے نچلے حصے پر۔ اب اس کے چوتڑوں (Hips)، پستان اور اعضائے مخصوصہ کو اپنے ہاتھوں سے مشتعل کریں (تفصیل فور پلے والے حصے میں دیکھ لیں)۔ پھر پورے جسم پر بوسوں کی بارش کر دیں۔ خصوصاً گردن کے پچھلے حصے، پیٹ، رانوں کے اندرونی حصوں کو چومنا اور چوسنا عورت کو بے حد پسند ہے۔ اب ساری توجہ پستانوں پر مرکوز کریں۔ ان کو مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ ان کو چومیں خصوصاً نپلز کو چومنے اور چوسنے سے عورت کے جنسی جذبات عروج پر پہنچ جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ اس کے سرین (چوتڑ) کو مشتعل کریں۔ اعضائے مخصوصہ پر ہاتھ پھیریں۔ ان کو پوری مٹھی اور اُنگلیوں میں لے کر بھینچیں۔ بیرونی لبوں کو ایک طرف سے پکڑیں اور باہر کو کھینچیں اور چھوڑ دیں۔ 7,6 بار اس طرح کریں۔ پھر دوسری طرف کے بیرونی لبوں کے ساتھ ہی یہی عمل کریں۔ اسی طرح اندرونی لبوں کو بھی باری باری مشتعل کریں۔ بیرونی اور اندرونی لبوں کے درمیان انگلی پھیریں۔ کبھی کبھی فرج کے دہانے کو انگلی سے مشتعل کریں۔ فرج اور مقعد کی درمیانی جگہ کو مختلف انداز سے چھیڑیں۔ آخر میں بظر (Clitoris) کی طرف متوجہ ہوں۔ پہلے اس کی شافٹ (Shaft) کو مختلف انداز سے چھوئیں اور مشتعل کریں۔ پھر اس کی چوٹی (Tip) کو مختلف انداز سے چھیڑیں۔ جلدی نہ

کریں۔فور پلے کم از کم 20 تا 30 منٹ کا ہو۔اس کے لیے گھڑی استعمال کریں۔عموماً جنسی جذبات کے عروج میں 5 منٹ بھی 30 منٹ کے برابر لگتے ہیں۔اس صورت میں فرد فور پلے کو کم وقت دیتا ہے جس کی وجہ سے بیوی کے جذبات پوری طرح نہیں اُبھرتے اور وہ بھرپور لطف نہیں اُٹھاتی۔

اس دوران میں بیوی کی فرج چکنی ہو جائے گی۔آپ بھی اپنے ذکر (Penis) کو چکنا کر لیں، اس سے دخول میں آسانی ہوگی۔مباشرت کے لیے طریقہ نمبر 1 (مشنری طریقہ) استعمال کریں۔اس میں عموماً دخول نسبتاً آسان ہوتا ہے۔بیوی کی کمر کے نیچے تکیہ رکھ لیں اور اس کے سرین بہت پتلے ہیں تو دو تکیے رکھ لیں۔اس کی ٹانگوں کے درمیان بیٹھ جائیں۔بیوی کی ٹانگیں تھوڑی سی کھول لیں اور اوپر کو اٹھائیں۔شروع میں اس کی ٹانگوں کو اپنے کندھوں پر نہ رکھیں۔اس سے دخول گہرا ہوگا اور بیوی کو زیادہ تکلیف ہوگی۔اب ذکر کو Vulva کے بالکل نچلے حصے (فرج) میں آرام سے داخل کریں۔پورا داخل نہ کریں۔پھر باہر نکال لیں۔پہلی بار داخل کرنے سے فرج کی چکناہٹ ذکر پر لگ جاتی ہے اس طرح دوسری بار دخول زیادہ آسان ہوگا۔اب ذکر کو پھر داخل کریں۔اب پہلے سے ذرا زیادہ داخل کریں۔بیوی سے کہیں کہ وہ فرج کے مسلز کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے۔اس صورت میں اسے تکلیف نہ ہوگی یا بہت ہی معمولی ہوگی۔تاہم اسے اس تکلیف کو برداشت کرنا ہوگا۔تکلیف کے ساتھ اسے بے پناہ لطف بھی حاصل ہوگا۔ایک بار پھر ذکر کو باہر نکال لیں۔نکالنے اور ڈالنے سے عورت کو بے پناہ لطف ملے گا۔اب پورا داخل کر دیں۔داخل کرنے کے بعد پُرسکون رہیں۔دخول کے بعد بیوی کے پستانوں اور بظر کو مشتعل کریں۔عموماً 5 منٹ کے اشتعال سے عورت آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔پھر آپ آہستہ آہستہ جھٹکے لگائیں اور منزل (Discharge) ہو جائیں۔اگر آپ کو ذکر کو بار بار باہر نکالنے اور داخل کرنے میں انزال کا خطرہ ہو تو پھر ایک ہی بار داخل کریں۔شروع میں تھوڑا بعد ازاں زیادہ۔دخول کے بعد پُرسکون رہیں کچھ دیر بعد آہستہ آہستہ جھٹکے لگائیں۔انزال کے قریب رک جائیں اور پیٹ سے لمبے لمبے سانس لیں ساتھ ہی مقعد کو سکیڑیں۔انزال کا وقت گزر جانے کے بعد پھر آہستہ آہستہ جھٹکے لگائیں۔انزال کے قریب رک جائیں پیٹ سے لمبے لمبے سانس لیں اور مقعد کو سکیڑیں۔اس کو کئی بار دہرایا جا سکتا ہے۔

مکمل دخول سے پردہ بکارت پھٹ جائے گا۔کچھ خون نکلے گا اور بیوی کو کچھ تکلیف بھی ہوگی مگر اسے بے پناہ لذت بھی حاصل ہوگی۔پردہ پھٹنے کی صورت میں اس رات مباشرت نہ کی جائے۔لیکن اگر بیوی کو زیادہ تکلیف نہ ہو تو اس کی خواہش اور مرضی سے مباشرت کی جا سکتی ہے۔بصورت دیگر زخم کو ایک آدھ دن کے لیے مندمل ہونے دیں۔اگر خون نہ نکلے تو بھی پریشان نہ ہوں۔اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔بعض عورتوں کا یہ پردہ پیدائشی طور پر ہوتا ہی نہیں۔بعض کا بغیر خون نکلے پھٹ جاتا ہے۔بعض بچیوں کا کھیل کود اور ماہواری کے دنوں میں صفائی کرتے ہوئے پھٹ جاتا ہے۔بعض خواتین کا یہ پردہ بہت لچک دار ہوتا ہے وہ پھٹتا ہی نہیں اور یہ بچے کی پیدائش پر ہی پھٹتا ہے۔پہلی دو چار مباشرتوں میں عورت کو کچھ تکلیف ہوتی ہے بعد ازاں تکلیف نہیں ہوتی اور پھر لطف ہی لطف۔مرد کے انزال سے پہلے ایک شفّاف مادے کے چند قطرے ذکر سے نکلتے ہیں۔یہ کوئی بیماری نہیں۔یہ کوپر گلینڈ سے نکلنے والا مادہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے نطفے (Sperm) آسانی کے ساتھ تیرتے ہوئے باہر آ جاتے ہیں۔اس کی وجہ سے پیشاب کی نالی چکنی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے منی آسانی کے ساتھ باہر نکل آتی ہے۔

بعض اوقات فرج (Vagina) بہت تنگ ہوتی ہے یا جنسی اشتعال کی وجہ سے فرج کا منہ (Entrance) وہاں زیادہ خون آ جانے کی وجہ سے سوج کر تنگ ہو جاتا ہے۔ایسی صورت میں دخول (Penetration) بہت مشکل ہو جاتا ہے۔اس صورت میں فور پلے کم کریں اور آپ 10 منٹ کے فور پلے کے بعد اپنی شہادت کی انگلی (ناخن کٹے ہوں) چکنی کر کے فرج میں آہستہ آہستہ داخل کریں۔اس کے ساتھ بیوی سے کہیں کہ وہ فرج کے مسلز کو ڈھیلا

چھوڑ دے۔اس سے کم تکلیف ہوگی۔ کچھ دیر انگلی کو ساکن رکھیں۔تھوڑی دیر بعد انگلی کو اندر باہر حرکت دیں۔ جب بیوی اسے برداشت کر لے تو پھر انگوٹھے کے ساتھ والی دو انگلیاں چکنی کر کے فرج میں آہستہ آہستہ ڈالیں اور بیوی فرج کے پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑے دے۔ کچھ دیر بعد ان کو اندر باہر حرکت دیں۔اس سے عموماً پردۂ بکارت پھٹ جاتا ہے۔کچھ خون نکلتا ہے اور معمولی سی تکلیف بھی ہوتی ہے مگر اس سے زبردست جنسی جوش بھی پیدا ہوتا ہے۔ جب بیوی دو انگلیاں برداشت کر لے تو پھر ذَکر کا دخول آسان ہو جاتا ہے۔خون بند ہونے پر آپ اپنے ذَکر کو چکنا کریں اور طریقہ نمبر 1 (مشنری طریق) کے مطابق آہستہ آہستہ فرج میں داخل کریں اور آہستہ آہستہ جھٹکے لگائیں۔جھٹکے لگانے کے ساتھ ساتھ ایک چکنی انگلی سے بظر اور دوسرے ہاتھ سے بیوی کے پستان کو مشتعل کریں۔تقریباً 70 فی صد خواتین کو آرگیزم کے حصول کے لیے ان کے بظر کو مشتعل کرنا ضروری ہے ورنہ وہ آرگیزم حاصل نہ کر سکیں گی۔انزال کے قریب رک جائیں اور پیٹ سے لمبے لمبے سانس لیں۔انزال کا وقت گزر جانے کے بعد پھر اسی عمل کو دہرائیں۔ دو چار بار اس عمل کو دہرانے کے بعد منزل (Discharge) ہو جائیں۔اگر پردۂ بکارت پھٹنے سے بیوی کو زیادہ تکلیف ہو تو زخم کے مندمل ہونے تک دو چار دن کے لیے مباشرت کو ملتوی کر دیں۔اگر بیوی مباشرت میں بھرپور تعاون کرے اور اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے دخول کے وقت بیوی تصور کرے کہ اس کی فرج میں روئی کا پھاہا ہے اور وہ اس کو باہر کو دھکیل رہی ہے۔تو پہلی مباشرت میں اسے زیادہ تکلیف نہ ہوگی۔مباشرت سے پہلے دعا پڑھنا نہ بھولیے۔دُعا یہ ہے بِسْمِ اللّٰہِ اَللّٰھُمَّ جَنِّبْنَا الشَّیْطَانَ وَ جَنِّبِ الشَّیْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا ۔دخول کے بعد دونوں میاں بیوی پر غسل واجب ہو جاتا ہے۔ چاہے انزال ہو یا نہ ہو۔

شروع شروع میں جنسی جذبات بھرپور ہوتے ہیں اور عموماً فرد ایک سے زیادہ بار مباشرت کرتا ہے۔اگر آپ دوبارہ مباشرت کرنا چاہیں تو ذَکر کو دھولیں۔وضو کرنا افضل ہے۔(مسلم)

ہر نئی مباشرت سے پہلے وضو کر لیا جائے یا صرف ذَکر کو دھولیا جائے۔یہ سب چیزیں اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے ثابت ہیں۔اگر آپ مباشرت کے بعد سونا چاہتے ہیں تو بہتر ہے کہ ذَکر کو دھو کر وضو کر لیں (موطا امام مالک) تیمّم بھی کیا جا سکتا ہے (بیہقی) یا صرف عضو کو دھو کر سو جائیں (مسلم)

پہلی مباشرت کے مسائل

مردوں کے مسائل

شادی کے حوالے سے مردوں کا اہم ترین مسئلہ مباشرت میں ناکامی کا خوف ہوتا ہے۔فرد غلط طور پر سمجھتا ہے کہ شاید وہ شادی کے قابل نہیں اور مباشرت نہ کر سکے گا۔انسان جیسے سوچتا ہے ویسے ہی ہو جاتا ہے۔اس صورت میں اس خوف کی وجہ سے عموماً مرد کو مباشرت کے لیے مطلوبہ تناؤ (Erection) نہیں ہوتا جس کی وجہ سے دخول ناممکن ہو جاتا ہے۔اس صورت میں اوّل تو تناؤ پیدا ہی نہیں ہوتا، یا پھر بہت معمولی ہوتا ہے۔تیسری صورت یہ ہوتی ہے کہ اسے تناؤ بالکل ٹھیک ہوتا ہے مگر دخول کے وقت یک دم ختم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے فرد شرمندہ اور پریشان ہو جاتا ہے۔جوانی میں یہ مسئلہ تقریباً کبھی جسمانی نہیں ہوتا۔اگر آپ کو کسی بھی وقت خصوصاً صبح کے وقت تناؤ ہوتا ہے تو آپ بالکل نارمل ہیں آپ کا مسئلہ نفسیاتی ہے۔سیکس کے حوالے سے معاشرے میں پھیلی ہوئی بے شمار غلط باتوں (Misconceptions) (جن میں سے اہم کا ذِکر کتاب کے شروع میں موجود ہے) کی وجہ سے اکثر نوجوان اپنے آپ کو غلط طور پر مردانہ کمزوری کا شکار سمجھ لیتے ہیں۔انھیں خوف ہوتا ہے کہ وہ مباشرت میں ناکام ہو جائیں گے ان خدشات اور خوف کی وجہ سے فرد مباشرت میں ناکام ہو جاتا ہے۔ایسی صورت میں آپ بالکل پُرسکون رہیں۔دو ہفتوں کے لیے مباشرت نہ کریں مگر روزانہ فورپلے کریں۔بھرپور تناؤ کی صورت میں بھی مباشرت سے بچیں۔انشاءاللہ دو ہفتے بعد آپ کا مسئلہ ختم ہو جائے گا۔بصورت دیگر کسی اچھے ماہر نفسیات

سے رابطہ کریں۔ ویسے اس کتاب میں اس مسئلے کا حل موجود ہے۔ اس سے فائدہ اٹھائیں۔

دوسرا مسئلہ سرعت انزال کا ہے۔ مردوں کی منی کی نالیاں (Seminal Vesicles) عموماً ساڑھے تین دن میں بھر جاتی ہیں۔ پھر وہ اخراج کا تقاضا کرتی ہیں۔ مختلف وجوہات کی بنا پر غیر شادی شدہ مردوں کی منی (Semen) کا Regular اخراج نہیں ہوتا چنانچہ یہ بھری ہوئی نالیاں معمولی جنسی اشتعال سے منی کو باہر نکال دیتی ہیں اس طرح مرد جلد منزل (Discharge) ہوجاتا ہے بعض اوقات تو دخول کی کوشش ہی میں اخراج ہوجاتا ہے۔ اس صورت حال میں مرد شدید شرمندگی محسوس کرتا ہے۔ بعض اوقات تو دخول کی کوشش ہی میں اخراج ہوجاتا ہے۔ اس صورت حال میں مرد شدید شرمندگی محسوس کرتا ہے۔ یہ کوئی جسمانی بیماری نہیں اور نہ ہی مردانہ کمزوری کی علامت ہے۔ لہٰذا آپ پریشان نہ ہوں، پُرسکون رہیں۔ (اس کتاب میں اس مسئلے کے بہت سے حل موجود ہیں جن کا ذکر متعلقہ باب میں ہوگا) اور ایک دو گھنٹوں کے بعد پھر جنسی کھیل شروع کریں تو تھوڑی دیر میں آپ پھر جنسی عمل کے لیے تیار ہوجائیں گے تو آپ دوبارہ مباشرت کریں۔ اس بار آپ کی کارکردگی بہت بہتر ہوگی۔ آئندہ بھی کچھ عرصہ روزانہ دوبارہ مباشرت کریں تو آپ کی کارکردگی بہتر رہے گی۔

عورتوں کے مسائل

شادی کے ابتدائی دنوں میں بہت سی عورتیں اگرچہ فورپلے اور مباشرت سے لطف اندوز ہوتی ہیں مگر ان کی ایک بڑی تعداد فطری طور پر آرگیزم (انتہائے لذت) حاصل نہیں کرپاتی۔ اس کا ذمہ دار عموماً مرد نہیں ہوتا۔ اگرچہ وہ مرد جو سرعت انزال (Premature Ejaculation) کا شکار ہوتے ہیں وہ اس مسئلے کی وجہ سے بیوی کو مطمئن نہیں کرپاتے۔ عورتوں کی ایک بہت بڑی تعداد صرف مباشرت سے آرگیزم حاصل نہیں کرسکتی۔ کچھ عورتیں جوانی کے ابتدائی سالوں میں فطری طور پر آرگیزم سے محروم رہتی ہیں۔ ایسی خواتین کو تو باقاعدہ آرگیزم حاصل کرنا سیکھنا پڑتا ہے۔ آرگیزم والے حصے میں اس موضوع پر تفصیلی گفتگو ہوگی۔

عورتوں کی ایک بہت معمولی تعداد کو مباشرت کا بے حد خوف ہوتا ہے جس کی وجہ سے مباشرت کے وقت ان کے جسم خصوصاً ٹانگیں اکڑ جاتی ہیں اور فرج کا منہ بالکل بند ہوجاتا ہے جس کی وجہ سے مباشرت ناممکن ہوجاتی ہے۔ یہ ایک بیماری ہے جس کا علاج بہت آسان ہے۔ اس کا تفصیلی ذِکر آگے آئے گا۔ بعض عورتوں کو یہ مسئلہ نہیں ہوتا مگر پھر ان کے لیے دخول بہت تکلیف دہ بلکہ ناممکن ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ کچھ خواتین کا پردہ بکارت موٹا اور سخت ہوتا ہے جو دخول میں رکاوٹ بنتا ہے۔ ایسی صورت میں کسی خاتون ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے معمولی آپریشن سے یہ مسئلہ حل ہوجاتا ہے۔

آفٹر پلے (بعد از مباشرت)
(After Play)

موجودہ ماہرین آفٹر پلے کو بہت اہمیت دیتے ہیں۔تقریباً تمام ماہرین کے نزدیک یہ نہ صرف بہت اہم بلکہ نہایت ضروری ہے۔ان کے نزدیک یہ مباشرت اور آرگیزم سے بھی بہتر ہے۔ خصوصاً خواتین کے لیے یہ بہت ہی لطف انگیز امر ہے۔لہٰذا مباشرت کی تکمیل کے فوراً بعد ذکر کو باہر نہ نکالیں۔ بیوی سے علیحدہ نہ ہوں بلکہ اس کے جسم کے ساتھ جسم ملا کر لیٹے رہیں اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں بوس و کنار کریں۔اس کے ساتھ بغل گیر ہوں۔اس کو بھینچیں۔ اس کی تعریف کریں، اسے بتائیں کہ اس کا جسم ریشم کی طرح ملائم ہے۔اس کے پستان بے حد خوب صورت ہیں اسے یہ بھی بتائیں کہ اس کے ساتھ مباشرت سے آپ نے بے پناہ لطف اٹھایا ہے۔خصوصاً موجودہ جنسی عمل میں آپ کو سب سے اچھا کیا لگا۔اس طرح وہ آئندہ بھی آپ کو اس طرح خوشی اور لذت دینے کی کوشش کرے گی۔

ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ کے مطابق وہ مرد جو انزال کے بعد بیوی کے جسم کے ساتھ جسم کو ملائے رکھتے ہیں اور ذکر کو فوراً باہر نہیں نکال لیتے ان کا 50 فی صد تناؤ انزال کے بعد برقرار رہتا ہے۔اس صورت میں اگر بیوی نے ابھی آرگیزم حاصل نہیں کیا تو وہ اپنے بظر کو ذکر کی جڑ کے ساتھ رگڑ کر آرگیزم حاصل کر سکتی ہے۔

یہی بات آج سے 1400 سال قبل اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمائی تھی ''کہ بیوی سے جلد علیحدہ نہ ہو جاؤ تاکہ وہ بھی اپنی ضرورت پوری کر لے۔''

صفائی وغیرہ کے بعد اس کے بازو یا سینے پر سر رکھ کر سو جائیں یا بیوی آپ کے سینے پر سر رکھ کر سو جائے۔ اکٹھے سونے کا ایک فائدہ یہ ہے آپ کو کسی وقت پھر تناؤ ہو سکتا ہے اس صورت میں دوبارہ جنسی عمل سے لطف اٹھایا جا سکتا ہے۔ مباشرت کے کچھ دیر بعد دونوں اکٹھے نہا بھی سکتے ہیں بیوی کے جسم پر صابن لگائیں، اسے ملیں۔ مقصد میل اُتارنا نہیں بلکہ لطف اندوز ہونا ہے۔ اس کے جسم کا مساج کریں اور پھر اسے خشک کریں۔ شادی کے ابتدائی برسوں (Years) میں نہاتے ہوئے بیوی کے لمس سے آپ کو تناؤ آ سکتا ہے۔ نہاتے وقت مباشرت کا لطف منفرد ہے۔ اکٹھے نہانا اسلام میں ناپسندیدہ عمل نہیں۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے مروی ہے کہ ''اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم اور میں ایک ہی برتن میں غسل جنابت کر لیا کرتے۔ (بخاری)

غسل جنابت

مباشرت میں دخول کے بعد میاں بیوی پر غسل لازم ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے مرد کا منزل (Discharge) ہونا یا بیوی کا آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں۔ اس کے علاوہ فرد کسی بھی طرح (احتلام، خود لذتی) منزل ہو جائے تو بھی غسلِ جنابت لازم ہوگا۔ چونکہ جنابت سے انسان ناپاک ہو جاتا ہے لہٰذا جتنی جلدی غسل کر کے پاکی حاصل کر لی جائے اتنا ہی بہتر ہے۔

غسل جنابت کے لیے دونوں ہاتھوں کو دھو لیا جائے۔ پھر شرم گاہ کو اچھی طرح دھو لیا جائے۔ ایک بار پھر ہاتھوں کو اچھی طرح صاف کر لیا جائے۔ اس کے بعد نماز کے وضو کی طرح وضو کر لیا جائے۔ پھر انگلیاں پانی میں تر کر کے بالوں کی جڑوں کا خلال کر لیا جائے پھر پورے جسم پر پانی بہا دیا جائے۔ پانی اس طرح بہایا جائے کہ جسم کا کوئی حصہ (ایک بال بھی) تر ہونے سے نہ رہ جائے۔ البتہ خواتین کو اپنے بال کھولنے کی ضرورت نہیں۔ ان پر اسی طرح پانی بہا لیا جائے۔ (مسلم، بخاری)

آرگیزم (اِنتہائے لذت)
(Orgasm)

اِنتہائے لذت کو آرگیزم کہا جاتا ہے۔ ریسرچ کے مطابق عام مرد ''دو تا ساڑھے تین منٹ میں آرگیزم حاصل کر لیتا ہے۔ کنزی (Kinsey) کی رپورٹ کے مطابق مرد عموماً 19-18 سال کی عمر میں زیادہ آرگیزم حاصل کرتے ہیں۔ تقریباً ہر مرد آرگیزم حاصل کرنے کے ساتھ منزل (Discharge) بھی ہوتا ہے یعنی منی Semen خارج کرتا ہے جس میں نطفے (Sperm) ہوتے ہیں۔ ان نطفوں سے بچے پیدا ہوتے ہیں کچھ مرد انزال کے بعد آرگیزم حاصل کرتے ہیں اور کچھ بغیر آرگیزم کے منزل ہو جاتے ہیں۔ اور بعض مرد انزال کے بغیر بھی آرگیزم حاصل کر لیتے ہیں۔ مرد عموماً ایک مباشرت میں ایک ہی آرگیزم حاصل کرتا ہے۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ بعض مرد بھی ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کر سکتے ہیں۔ اسی ریسرچ میں ایک فرد نے 16 آرگیزم حاصل کرنے کا دعویٰ کیا۔ مرد تقریباً ہمیشہ آرگیزم کے ساتھ منزل بھی ہوتے ہیں۔ بعض مرد تھوڑے وقت میں کئی بار منزل ہو جاتے ہیں۔ کنزی کی رپورٹ کے مطابق ایک مرد 10 منٹ میں تین بار منزل ہوا۔ اس طرح ایک مرد نے تجربہ گاہ میں 36 منٹ میں 6 بار انزال اور آگیزم حاصل کیا۔ بندر 3 گھنٹوں میں 45 بار منزل ہو جاتے ہیں۔

مرد اور عورت کے آرگیزم کے حصول میں فرق ہے۔ مرد کو آرگیزم کے قریب مزید جنسی اشتعال کی ضرورت نہیں ہوتی جب کہ عورت کو آخری وقت تک اشتعال کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آرگیزم کے قریب اشتعال کو روک دیا جائے تو عورت آرگیزم حاصل نہ کر سکے گی۔ لہٰذا جب عورت آرگیزم حاصل کر رہی ہو اس وقت آپ جو کچھ کر رہے ہوں اسے جاری رکھیں ورنہ وہ آرگیزم سے محروم ہو جائے گی۔ عورت اور مرد کے آرگیزم میں ایک اہم فرق یہ ہے کہ تقریباً ہر مرد آرگیزم حاصل کرنے کے ساتھ منزل (Discharge) بھی ہوتا ہے۔ جب کہ 95 فی صد خواتین مباشرت یا بظر کے اشتعال سے آرگیزم کے ساتھ مادے کا اخراج نہیں کرتیں۔ صرف 5 فی صد عورتیں اخراج کرتی ہیں۔ البتہ جی سپاٹ کے اشتعال سے اکثر عورتیں اخراج کرتی ہیں۔

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ زیادہ سکون اور لذت کے لیے میاں بیوی کا بیک وقت آرگیزم حاصل کرنا ضروری ہے جب کہ جدید ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ اس مفروضے کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ البتہ ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے وہ عورتیں جو خاوند سے پہلے آرگیزم حاصل کرتی ہیں وہ ان عورتوں سے زیادہ جنسی لطف حاصل کرتی ہیں جو مردوں کے بعد آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ طریقہ کوئی بھی ہوسکتا ہے یعنی چاہے وہ مباشرت سے آرگیزم حاصل کریں یا کسی دوسرے جنسی اشتعال سے مثلاً انگلی وغیرہ۔ عورت کا پہلے آرگیزم حاصل کرنے سے مرد کا بیوی کو مطمئن کرنے کا 90 فی صد خوف اور دباؤ ختم ہو جاتا ہے۔ اس طرح وہ سیکس سے زیادہ لطف اندوز ہوتا ہے۔

اگرچہ اکثر مردوں کا آرگیزم بہت لطف انگیز ہوتا ہے مگر کچھ افراد ایسے بھی ہیں جن کا آرگیزم بھر پور نہیں ہوتا۔ کوئی بھی فرد چار ہفتے کیگل مشق (صفحہ 275) کر کے اپنے آرگیزم کو زیادہ پُر لطف اور بھر پور بنا سکتا ہے۔

جہاں تک خواتین کا تعلق ہے ہر عورت ہمیشہ آرگیزم حاصل نہیں کرتی۔ ایک امریکی سروے سے معلوم ہوا ہے کہ وہاں 30 فی صد عورتیں ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں اور 10 فی صد کبھی آرگیزم حاصل نہیں کرتیں۔ باقی کبھی حاصل کرتی ہیں اور کبھی نہیں۔ یورپ کی ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ وہاں 38 فی صد عورتیں ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ مزید 33 تا 50 فی صد اکثر اوقات آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ عورتیں عموماً 30 سال کی عمر کے بعد زیادہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ کنزی کے Data سے معلوم ہوتا ہے کہ 50 فی صد سے زیادہ عورتیں 90 فی صد اوقات میں آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ آرگیزم حاصل کرنے والی خواتین 100 میں سے 98 بار بظر (Clitoris) کے بلاواسطہ (Direct) اشتعال سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اگر عورت کے جسم میں کوئی خرابی نہ ہو جو کہ بہت ہی کم ہوتی ہے تو ہر عورت آرگیزم حاصل کر سکتی ہے البتہ کچھ خواتین کو باقاعدہ تربیت حاصل کرنی پڑتی ہے۔ کنزی کے ایک سروے سے معلوم ہوا کہ 30 فی صد عورتیں شادی کے شروع میں (پہلے سال) آرگیزم حاصل نہیں کر پاتیں۔ بہت سی عورتیں پہلی بار آرگیزم حاصل نہیں کرتیں۔

خواتین عموماً سات ذرائع Roots مثلاً بظر، جی سپاٹ، فرج کے بیرونی حصے، پیڑو (زیر ناف بالوں والا حصہ) (Moons Area) جنسی لبوں اور پستانوں کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ بعض خواتین صرف تصور کی مدد سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ ایک فی صد صرف پستانوں کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ تاہم اکثر عورتیں بظر، جی سپاٹ اور فرج کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں ماسٹر اینڈ جانسن کا خیال ہے کہ ہر عورت بلاواسطہ یا بالواسطہ (Directly or Indirectly) بظر کے اشتعال سے ہی آرگیزم حاصل کرتی ہے جب کہ دوسرے ماہرین کی رائے میں تقریباً 80 فی صد خواتین بظر کے بلاواسطہ اشتعال سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں باقی جی سپاٹ اور فرج کے اشتعال سے۔ اگرچہ خواتین دخول سے بہت لطف اندوز ہوتی ہیں مگر اس سے آرگیزم کم ہی حاصل ہوتا ہے۔ تاہم کچھ خواتین گہرے دخول اور زوردار جھٹکوں سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ عورت کو کس قسم کے آرگیزم سے زیادہ لطف حاصل ہوتا ہے۔عموماً مرد کو پہلے آرگیزم اور عورت کو دوسرے یا تیسرے آرگیزم میں زیادہ لطف حاصل ہوتا ہے۔ہائیٹ رپورٹ کے مطابق اکثر عورتوں کے لیے بظری آرگیزم زیادہ لطف انگیز ہے۔یعنی اکثر عورتیں دخول کے بجائے بظر کو ہاتھ سے مشتعل کرنے سے زیادہ لطف اندوز ہوتی ہیں۔بعض دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ مباشرت اور بظری دونوں قسم کے آرگیزم لطف انگیزی کے لحاظ سے برابر ہیں۔تاہم ان دونوں میں اگر ایک کچھ بہتر ہے تو وہ بظری آرگیزم ہے۔

تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ مباشرت میں آرگیزم کے حصول کے لیے دخول کے بعد عورت کے بظر کو بلاواسطہ مشتعل کرنا ضروری ہے۔تقریباً 80 فی صد عورتیں صرف اسی طریقے سے آرگیزم حاصل کرسکتی ہیں۔وہ خواتین جو صرف دخول سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں وہ بھی بظر کے اشتعال کو پسند کرتی ہیں۔مگر چونکہ عام حالات میں ذکر Penis بظر کو چھو نہیں کرسکتا لہٰذا بظر کے اشتعال کے لیے انگلی کا استعمال ناگزیر ہے۔

عورت کو عام حالات میں آرگیزم کے حصول کے لیے مرد سے 4 گنا وقت اور مسلسل اشتعال کی ضرورت ہے۔مباشرت میں دخول کے بعد عورت کو آرگیزم حاصل کرنے کے لیے مسلسل 10,8 منٹ تیز جھٹکوں کی ضرورت ہے۔عموماً کوئی بھی اتنی دیر تیز جھٹکے نہیں لگا سکتا۔اس لیے اکثر اوقات مرد کو چکنی انگلی سے بظر کو مشتعل کرنا پڑتا ہے۔انگلی سے بظر کو مسلسل مشتعل کرنے سے عورت عموماً 5,4 منٹ میں آرگیزم حاصل کر لیتی۔آرگیزم کے بالکل قریب بظر یک دم سکڑ کر غائب ہو جاتا ہے لہٰذا آپ اسی جگہ اشتعال جاری رکھیں حتیٰ کہ عورت آرگیزم حاصل کر لے۔بعض خواتین اس سے بھی جلدی اور بعض ایک دو گھنٹوں میں آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔یعنی ہر عورت کا آرگیزم حاصل کرنے کا وقت اور انداز مختلف ہوتا ہے۔

اکثر عورتوں کو اپنے آرگیزم کا علم ہوتا ہے۔مگر کچھ خواتین ایسی بھی ہیں جن کو آرگیزم کے حصول کا احساس نہیں ہوتا۔آرگیزم کے حصول کے وقت عورت کے جسم میں کئی تبدیلیاں آتی ہیں۔اس کے جسم کے زیادہ تر مسلز اکڑ جاتے ہیں خصوصاً عورت کی ٹانگیں اکڑ جاتی ہیں۔جسم کانپنے لگتا ہے، دل کی دھڑکن اور سانس تیز ہو جاتی ہے اور وہ گہرے سانس لیتی ہے۔عورت کی فرج کی دیواریں غیر ارادی طور پر 5 تا 8 بار ہر 8 سیکنڈ کے بعد سکڑتی (Contract) ہیں۔ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے فرج ذکر کو وقفے وقفے سے بھینچ رہی ہے۔بظر ڈھیلا ہو جاتا ہے ہر عورت کی علامات دوسری سے مختلف ہوتی ہیں۔بعض خواتین جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتی ہیں۔آنکھیں موند لیتی ہیں اپنی ناف کے نیچے والے حصے کو مردوں کے بالوں والے حصے کے ساتھ زور سے دباتی ہیں۔پسینے سے شرابور ہو جاتی ہیں۔خاوند کو کاٹتی ہیں اور خاوند کو ذکر باہر نکالنے اور جسم کو پرے ہٹانے سے روکتی ہیں۔

آرگیزم میں عورت کے چہرے کے تاثرات ایسے ہوتے ہیں جیسے وہ تکلیف میں ہو۔اس کے پٹھوں میں سکڑن (Contractions) پیدا ہوتی ہے، بشمول بازو، ٹانگیں اور ہاتھوں میں کھنچاؤ کی کیفیت ہوتی ہے۔بعض خواتین اس دوران میں اپنے خاوند کو اپنے ہاتھوں سے زور سے بھینچ لیتی ہیں۔ان کے جذبات میں جوش بڑھ جاتا ہے اور جسمانی حرکات پر کنٹرول نہیں رہتا۔چھاتی کے نپلز واضح طور پر کھڑے ہو جاتے ہیں آرگیزم کے بعد عورت کے جسم کے تمام مسلز ڈھیلے (Relax) ہو جاتے ہیں۔بعض خواتین آرگیزم کے حصول کے وقت یہ سب کچھ نہیں کرتیں۔کچھ خواتین آرگیزم سے پہلے بالکل ساکن اور خاموش ہو جاتی ہیں جیسے کوئی آواز سن رہی ہوں۔

بہت سی عورتیں ایک آرگیزم سے پوری طرح مطمئن ہو جاتی ہیں مگر بعض عورتیں ایک آرگیزم کے بعد بھی جنسی طور پر مشتعل (Aroused) رہتی ہیں۔یہ زیادہ آرگیزم حاصل کرنے والی خواتین ہوتی ہیں ان عورتوں کی تسلی کے لیے ایک سے زیادہ آرگیزم کی ضرورت ہوتی ہے۔کنزی کے سروے کے مطابق ایسی عورتوں کی تعداد 14 فی صد ہے۔ڈاکٹر David کے مطابق ایک عورت ایک گھنٹے میں 40 آرگیزم حاصل کرسکتی ہے ایک دن میں تین بار اور ہر

روز ۔بعض ماہرین کا خیال ہے کہ ،عورت ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کرسکتی ہے۔ عورتیں عموماً زیادہ عمر میں زیادہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔

طویل فورپلے کے دوران میں جنسی لحاظ سے بہت زیادہ اشتعال کے بعد اگر عورت کو آرگیزم حاصل نہ ہوتو بعض خواتین شدید تکلیف (Discomfort) محسوس کرتی ہیں۔اور ان کو Normal ہونے میں 3,2 گھنٹے لگ جاتے ہیں ۔ ایسی عورتوں کے گمراہ ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔ایسی صورت میں آپ چکنی انگلی سے بیوی کے بظر کو مسلسل مشتعل کر کے اسے جنسی سکون فراہم کرسکتے ہیں۔

اگرچہ جنسی سکون اور لذت کا آرگیزم کے ساتھ گہرا تعلق ہے مگر عورت کے لیے ہر بار آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں۔ایک ریسرچ میں 50 فی صد ایسی خواتین نے جن کی شادی خوشگوار تھی تسلیم کیا کہ ان کو آرگیزم حاصل کرنے کا مسئلہ ہے یعنی وہ ہر بار آرگیزم حاصل نہیں کرتیں تاہم ان کی شادی خوشگوار ہے۔دوسری طرف بہت سی ایسی خواتین بھی ہیں جو ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں مگر وہ جنسی لحاظ سے پوری طرح مطمئن نہیں ہیں کیونکہ عورت کو آرگیزم کے ساتھ محبت کی بھی ضرورت ہے۔بہت سی عورتیں آرگیزم حاصل کیے بغیر بھی مطمئن ہو جاتی ہیں۔ان کے لیے آرگیزم اتنا اہم نہیں۔ان خواتین کے لیے قربت کا احساس، خاوند کا لمس، خاوند کا ان کے جسم پر ہاتھ پھیرنا، بوس و کنار، ہم آغوش ہونا اور لپٹنا وغیرہ لطف انگیز اور سکون واطمینان کا باعث ہوتا ہے۔

آرگیزم کا حصول

بہت سی خواتین صرف اس لیے آرگیزم حاصل نہیں کر پاتیں کیونکہ ان کے خاوندوں کو علم نہیں ہوتا کہ وہ بیوی کی آرگیزم کے حصول میں کس طرح مدد کرسکتے ہیں۔اکثر مردوں کو علم نہیں کہ مردوں کے بالکل اُلٹ عورت کو آرگیزم کے حصول کے لیے کم از کم 20 تا 30 منٹ کے فورپلے کی ضرورت ہے، اور مباشرت میں دخول کے بعد مسلسل جنسی اشتعال کی ضرورت ہوتی ہے۔اس لاعلمی کی وجہ سے خواتین کی ایک بہت بڑی تعداد اکثر آرگیزم حاصل نہیں کرتی۔جب ایسی خواتین مسلسل آرگیزم سے محروم رہتی ہیں تو ان کی سیکس میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے بعض عورتیں اس جنسی ناآسودگی کی وجہ سے جنسی سردمہری (Frigidity) کا شکار ہوجاتی ہیں پھر یہ سیکس سے بچنے کے لیے مختلف قسم کے بہانے کرتی ہیں۔دوسری طرف جب خاوند کو حسب ضرورت سیکس نہیں ملتی تو پھر گھر کا ماحول (Tense) ہوجاتا ہے اور بعض اوقات نوبت طلاق تک پہنچ جاتی ہے۔

آپ مندرجہ ذیل طریقوں کی مدد سے اپنی بیوی کو اکثر جنسی طور مطمئن کرسکیں گے۔

1۔ آرگیزم کے حصول کے لیے بنیادی ضرورت یہ ہے کہ آپ باقاعدہ (Regular) سیکس کرتے ہوں۔ماہرین کا خیال ہے کہ ہفتے میں کم از کم ایک یا دو بار Sex ضرور ہونی چاہیے۔دو مباشرتوں کے درمیان وقفہ جتنا زیادہ ہوتا ہے۔عورت اتنی ہی مشکل سے جنسی طور پر بیدار (Arouse) ہوتی ہے۔چنانچہ آرگیزم حاصل کرنے کا امکان اتنا ہی کم ہوجاتا ہے۔

2۔ خاوند بیوی کو سمجھنے والا اور اس کا خیال رکھنے والا (Caring) ہو۔آپ کے بیوی کے ساتھ تعلقات بہت خوشگوار ہوں۔آپ کی بیوی پُرسکون اور ٹینشن سے آزاد ہو۔آپ بیوی کے جسم اور اس کی ضرورت کو اچھی طرح سمجھتے ہوں۔آپ کو علم ہو کہ بیوی کے جنسی جذبات کو کس طرح بیدار اور مشتعل کرنا ہے تاکہ وہ جنسی عروج پر پہنچ سکے۔آرگیزم کے حصول کے لیے مختلف عورتوں کو مختلف قسم کے جنسی اشتعال کی ضرورت ہوتی ہے۔لہٰذا آپ بیوی سے پوچھیں کہ آپ اس کے کس حصہ کو کس طرح مشتعل کریں جس سے اسے آرگیزم حاصل کرنے میں آسانی ہو۔عموماً عورتوں کو علم ہوتا ہے کہ آرگیزم کے حصول کے لیے انھیں کس قسم کے جنسی اشتعال کی ضرورت ہے۔اس سلسلے میں بیوی کے جسم کو جاننے والی مشق سے بھی فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

3۔ مباشرت سے پہلے کم از کم 30 منٹ کا فور پلے ہو جس کے آخری حصے میں آپ بیوی کے حساس ترین حصوں مثلاً اندرونی لبوں، فرج اور خصوصاً بظر کو بیوی کی پسند کے مطابق مشتعل کریں حتیٰ کہ وہ آرگیزم کے قریب پہنچ جائے تو بیوی آپ کو دخول کا اشارہ کرے۔ دخول کے بعد آپ تیز سٹروک لگائیں تو وہ جلد آرگیزم حاصل کر لے گی۔

4۔ وہ عورتیں جن کے خاوند ان کے بظر کو ذرا زیادہ مشتعل کرتے ہیں وہ ہمیشہ آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ چنانچہ دخول کے بعد آپ بیوی کے بظر کو اس کی پسند کے مطابق مشتعل کریں۔ جب وہ آرگیزم کے قریب پہنچ جائے تو اس کے اشارے پر بظری اشتعال کو جاری رکھتے ہوئے آپ تیز سٹروک لگائیں تو وہ آرگیزم حاصل کر لے گی۔

5۔ بہت سی خواتین دخول کے بعد بیک وقت پستانوں کو چوسنے، نپلز کو دبانے اور بظری اشتعال سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں آپ بھی اس کا تجربہ کر سکتے ہیں۔

6۔ عورتوں کے آرگیزم کے حصول کے لیے ضروری ہے کہ فور پلے اور مباشرت کے طریقوں میں ورائٹی ہو۔ کسی بھی ایک طریقے سے عورت جلد اُکتا جاتی ہے۔ مرد کی نسبت عورت کو ورائٹی کی زیادہ ضرورت ہے۔ اس کتاب میں اس لحاظ سے بہت سا مواد موجود ہے۔ اسے بھرپور انداز سے استعمال کریں۔

7۔ اگر آپ پہلے ہی منزل (Discharge) ہو جائیں تو بھی بیوی سے علیحدہ نہ ہوں، رُک نہ جائیں اسے پیار کرتے رہیں اس کے بظر کو مشتعل کرنا جاری رکھیں حتیٰ کہ وہ آرگیزم حاصل کر لے۔ اگر آپ کو سرعت انزال کا مسئلہ ہے تو اس کا علاج کروائیں آج کے سائنسی دور میں اس کا علاج مشکل نہیں۔ البتہ نیم حکیموں سے بچیں۔

8۔ ایک بہت موثر طریقہ یہ ہے کہ 30 منٹ کے فور پلے کے بعد بیوی بستر پر لیٹ جائے۔ آپ اس کی ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل بیٹھ جائیں۔ اپنے ذَکر کو ٹوپی کے نیچے سے بھینچ کر پکڑیں اور اسے آہستہ آہستہ بیوی کے بظر کے ساتھ رگڑیں حتیٰ کہ وہ آرگیزم حاصل کر لے پھر آپ داخل کریں اور مباشرت سے لطف اندوز ہوں۔

9۔ تقریباً 80 فی صد عورتوں کو آرگیزم کے حصول کے لیے بظر کے مسلسل اشتعال کی ضرورت ہوتی ہے۔ 20 منٹ کے فور پلے کے بعد بیوی کے بظر کو چکنی انگلی سے اس کے پسندیدہ طریقے سے مشتعل کریں۔ آرگیزم سے کچھ پہلے بظر ایک دم سکڑ کر غائب ہو جاتا ہے۔ مگر آپ اسی جگہ اشتعال جاری رکھیں حتیٰ کہ وہ آرگیزم حاصل کر لے۔ اگر آپ بظر کے سکڑنے کے بعد اشتعال بند کر دیں گے تو وہ آرگیزم حاصل نہ کر سکے گی۔ بیوی کے آرگیزم کے حصول کے بعد آپ ذَکر داخل کر دیں اور مباشرت کریں۔ اگر بیوی دوبارہ آرگیزم حاصل کر لے تو بہتر ہے لیکن اگر وہ دوبارہ آرگیزم حاصل نہ کر سکے تو بھی وہ مطمئن اور خوش ہو گی۔

مباشرت کے بعض طریقے (Positions) ایسے ہیں جن کے استعمال سے بھی آرگیزم کا حصول آسان ہو جاتا ہے۔

10۔ عام حالات میں مشنری طریقے میں جی سپاٹ کو مشتعل کرنا مشکل ہے لیکن اگر اس طریقہ میں کچھ تبدیلی کر لی جائے تو ممکن ہے۔ اس کے لیے بیوی کی کمر کے نیچے ایک یا دو موٹے تکیے رکھیں۔ اس پوزیشن میں دخول کے وقت بیوی کا بظر خاوند کے جسم کے ساتھ رگڑ کھائے گا۔ تکیوں سے پیڑو (ناف کے نیچے بالوں والا حصہ) کچھ اوپر ہو جاتا ہے یا پھر دخول کے وقت بیوی اپنی ٹانگیں خاوند کی کمر یا گردن کے گرد لپیٹ لے یا اپنے پاؤں میاں کے کندھوں پر رکھ لے یا وہ اپنے گھٹنوں کو تھوڑا سا اوپر کو اٹھا لے اور اپنے پاؤں میاں کی چھاتی پر رکھ لے۔ ان Positions میں ذَکر جی سپاٹ سے

ٹکراتا ہے۔اس طرح بیوی آرگیزم حاصل کر لے گی اور خاوند کو بھی زیادہ لطف آئے گا۔

11۔ آرگیزم کے حصول کے لیے ملکہ کے طریقے میں کچھ تبدیلی کر لی جائے تو یہ آرگیزم حاصل کرنے کے لیے ایک شاندار طریقہ بن جاتا ہے۔اس میں بیوی دخول کے زاویے اور رفتار کو کنٹرول کر سکتی ہے۔اس بدلی ہوئی پوزیشن میں بیوی کے آرگیزم حاصل کرنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔اس میں خاوند نیچے اور بیوی اوپر ہوگی۔ بھرپور لطف،اطمینان اور تسلی (Satisfaction) کے لیے بیوی پیچھے کو جھک جائے اپنے ہاتھوں کو اپنے پیچھے بستر پر رکھے یا ان کو خاوند کے سر کے ذرا اوپر بستر پر رکھتے ہوئے آگے کو جھک جائے اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوگا اور بیوی اپنے بظر اور جی سپاٹ کو ذکر کے ساتھ رگڑ سکے گی اور اس طرح آرگیزم حاصل کر لے گی۔

12۔ اس طریقے میں میاں پہلو کے بل کہنی کا سہارا لے کر لیٹے۔ بیوی اپنی پشت کے بل لیٹے۔اپنی اندرونی ٹانگ کو میاں کی ٹانگوں کے اوپر رکھے۔تھوڑا سا مڑے تا کہ اس کی دوسری ٹانگ میاں کی ٹانگوں کے درمیان ہو اس طرح کہ بیوی کے چوتڑ (Hips) میاں کی طرف ہوں۔اس پوزیشن میں دخول گہرا ہوگا اور ذکر بیوی کے جی سپاٹ کو مشتعل کرے گا اور بیوی آرگیزم حاصل کر لے گی۔ان طریقوں کے ساتھ اگر بظر کو بھی بلاواسطہ (Direct) مشتعل کیا جائے تو آرگیزم کا حصول زیادہ آسان ہو جائے گا۔

جنسی سکون کے متبادل طریقے

(Alternate Methods of Sexual Satisfaction)

یہ حصہ بنیادی طور پر ہماری دوسری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ــــــ خواتین کے لیے'' کا حصہ تھا مگر پاکستانی معاشرے کی جنسی حساسیت کی وجہ سے اسے وہاں سے نکال کر اس کتاب میں شامل کر دیا گیا ہے۔ بیوی کے لیے اس کا مطالعہ خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے نہایت ضروری ہے تا کہ وہ اپنے خاوند کو بھرپور جنسی تسکین مہیا کر سکے۔

جنسی سکون کے متبادل طریقے

بعض عورتوں کی جنسی خواہش مردوں سے زیادہ ہوتی ہے۔اس طرح بعض مردوں کی جنسی خواہش عورتوں سے زیادہ ہوتی ہے۔تاہم مجموعی طور پر مردوں کی جنسی خواہش عورتوں سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔مردوں کی جنسی خواہش شدید جب کہ عورتوں کی کم شدید ہوتی ہے جس کی وجہ سے مردوں کو اپنی جنسی خواہش کو کنٹرول کرنا نسبتاً مشکل ہوتا ہے جب کہ عورتیں عموماً اپنی خواہش کو آسانی سے کنٹرول کر لیتی ہیں۔مزید براں مرد فوراً جنسی طور پر مشتعل ہو جاتا ہے جب کہ عورت کو جنسی اشتعال اور آرگیزم کے حصول کے لیے مرد سے 10 گنا زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ ہمارے ہاں خواتین عموماً گھروں میں رہتی ہیں جب کہ مرد باہر نکلتا ہے۔مرد چونکہ فطری طور پر بذریعہ بصارت جنسی طور پر مشتعل ہوتا ہے وہ جب کسی خوب صورت عورت کو دیکھتا ہے تو فوراً جنسی طور پر مشتعل ہو جاتا ہے اور پھر جنسی سکون چاہتا ہے۔ ایسی صورت میں اللہ تبارک وتعالیٰ کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ مرد گھر جائے اور بیوی سے مباشرت کرے۔مگر بعض اوقات بیوی سے مباشرت نہیں کی جا سکتی۔مثلاً بیوی حیض میں ہے یا حمل کے آخری دنوں میں ہے۔اسی طرح بچے کی پیدائش کے بعد بھی تقریباً 40 دن تک تو مباشرت نہیں کی جا سکتی۔دوسری طرف اکثر مرد اتنا لمبا عرصہ مباشرت کیے بغیر نہیں رہ سکتے۔ویسے بعض اوقات مرد کو Tension دور کرنے کے لیے مباشرت کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ مباشرت ٹینشن دور کرنے کا ایک موثر ذریعہ ہے۔

بعض اوقات میاں بیوی میں سے کسی کو کوئی ایسی خطرناک بیماری مثلاً ایڈز یا ہیپا ٹائٹس بی وغیرہ ہوتی ہے جو مباشرت میں دوسرے کو منتقل ہوسکتی ہے ایسی صورت میں مباشرت ممکن نہیں ہوتی۔

اسلام ایک دین فطرت ہے، اسلام میں اس صورت حال میں ہمارے لیے کیا حکم ہے اس سلسلہ میں ہمیں اللہ تبارک وتعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے رہنمائی ملتی ہے۔

☆ حضرت معاذ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بن جبل نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم میری عورت حیض میں ہوتو میرے لیے کیا چیز اس سے حلال ہے۔فرمایا تہبند (ناف) سے اوپر اور اس سے بچنا بہتر۔(ابوداؤد)

☆ رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ حائضہ عورت کے ساتھ تم سب کچھ کرو لیکن جماع نہ کرو۔(مسلم)

☆ زید بن اسلم نے کہا کہ پوچھا ایک شخص نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے کیا چیز حلال ہے میرے لیے میری بیوی سے جب کہ وہ حائضہ ہو۔پس فرمایا آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے خوب مضبوط باندھ لو تہبند اس کا اس کے جسم پر۔پھر تہبند کے اوپر تیرا کام۔(موطا امام مالک)

☆ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے سوال کیا گیا کہ مرد کے لیے اپنی عدت سے جب کہ وہ حیض کی حالت میں ہو کس قدر اجازت ہے۔فرمایا کہ اس کے لیے سب کچھ روا ہے سوائے اس کی شرم گاہ کے۔(ابن کثیر)

☆ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم ایک برتن میں غسل کرتے اور ہم دونوں ناپاک ہوتے اور آپ مجھ کو حکم دیتے پس میں آپ کا تہبند باندھ لیتی بس لگاتے آپ اپنے جسم کو میرے جسم سے یعنی تہبند کے اوپر اوپر اور میں حیض کی حالت میں ہوتی۔(بخاری۔مسلم)

احادیث اور قرآن مجید سے معلوم ہوتا ہے کہ ازدواجی زندگی میں اسلام میں واضح طور پر تین چیزوں کو حرام قرار دیا گیا ہے ایک مقعد، دوسرا حیض اور تیسرا انفاس میں مباشرت کرنا۔

ویسے بھی شادی کے بنیادی دو مقاصد ہیں نسل انسانی کی بقا اور جنسی سکون کا حصول۔ اکثر اوقات مقصد اولاد کا حصول نہیں ہوتا۔ بلکہ لطف اور سکون ہوتا ہے۔اور اس کے لیے مباشرت ضروری نہیں بلکہ جنسی سکون کو کئی طریقوں سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ان طریقوں کو حیض، حمل، بچہ کی پیدائش کے بعد اور عام حالات میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے مثلاً بعض اوقات بیوی کسی وجہ سے نہانا نہیں چاہتی۔ان میں سے چند درج ذیل ہیں۔

1۔ مرد کو اپنے اعضائے مخصوصہ (ذکر اور خصیے) کو مشتعل کرنا بے حد پسند ہے مگر عورتیں لاعلمی کی وجہ سے ان کو چھوتے ہوئے شرماتی اور بعض ڈرتی ہیں کہ کہیں خاوند کو چوٹ نہ لگ جائے اور اسے تکلیف نہ ہو۔ان حساس حصوں کے اشتعال سے نہ صرف بے پناہ لطف اٹھاتا ہے بلکہ منزل ہوکر جنسی سکون حاصل کرلیتا ہے۔

☆ بیوی اپنے خاوند کے ذکر کو مشتعل کرے اس کے ایک ایک انچ کو چھوئے، سہلائے، گدگدائے، تھپتھپائے، مساج کرے وغیرہ۔اگر پورا ذکر بیوی کی مٹھی میں آجائے تو اسے بھینچنا خاوند کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔اگر میاں کا ذکر موٹا یا زیادہ لمبا ہے تو پھر دونوں ہاتھوں سے پکڑے اور بھینچے۔بیوی اپنی اُنگلیاں ذکر کی جڑ سے اوپر ٹوپی تک پھیرے۔انگلیوں کو چکر (Swirl) کی صورت میں پھیرے۔ذکر کے دائیں بائیں انگلیاں پھیرے اوپر نیچے حرکت کرے، ساتھ ساتھ خصیوں کی گولیوں کو بھی چھیڑے، ٹٹولے، خصیوں کو آرام اور آہستہ آہستہ مشتعل کرے۔ان کو پکڑے۔ان کے اوپر

ہاتھ پھیرے ان کے نیچے انگلیاں رکھ کر ان کو اوپر کو اٹھائے مگر ان کو بھینچنا ہرگز نہیں، بھینچنے سے مرد کو شدید تکلیف ہوتی ہے۔

☆ بیوی ذَکر کو مشتعل کرتے ہوئے اس کے حساس ترین حصوں کی طرف متوجہ ہو ذَکر کی ٹوپی (حشفہ)، ٹوپی کا ہالہ/حاشیہ، ٹوپی کے نیچے والے حصے جہاں ٹوپی (ٹوپی سے پچھلا حصہ) شافٹ سے ملتی ہے انھیں مختلف انداز سے مشتعل کرے۔ ٹوپی کو انگلیوں سے اس طرح پکڑے جیسے بوتل کا ڈھکنا پکڑا جاتا ہے پھر انگلیوں کو ٹوپی کے اوپر اس گھمائے جیسے ڈھکنا کھول رہی ہو۔ پہلے یہ سب کچھ خشک ہاتھ سے اور بعد ازاں چکنے ہاتھ سے کرے۔ یہ سب کچھ مرد کے لیے بے پناہ لطف انگیز ہے۔ اس سلسلہ میں بیوی خاوند سے مدد لے، اس سے پوچھے کہ اسے کہاں اور کس طرح مشتعل کیا جائے۔

اشتعال میں تنوع ہو مثلاً بیوی دونوں ہاتھ استعمال کرے۔ اس کے ذَکر کو اپنی چکنی مٹھی میں پکڑے اور اس کو اوپر نیچے لے کر جائے۔ ذَکر کی جڑ کو بھینچے ساتھ ساتھ خصیوں کو بھی چھیڑے اور سہلائے۔ اگر ذَکر کا سائز بڑا ہو تو دونوں چکنے ہاتھ استعمال کرے۔ ذَکر کو پکڑنے کے بعد دونوں ہاتھوں کو اوپر نیچے لائے۔ یا ایک ہاتھ کو اوپر سے نیچے لائے اور جب ہاتھ بالکل نیچے پہنچے تو مٹھی کو کھول دے۔ پھر دوسرا ہاتھ نیچے سے اوپر تک لے جائے۔ باری باری کرے، ایسا بھی کیا جا سکتا ہے کہ ایک ہی وقت میں ایک ہاتھ اوپر کو جائے اور دوسرا نیچے کو۔

☆ بیوی دونوں چکنے ہاتھ خاوند کے ذَکر کے دونوں طرف رکھے۔ اب ذَکر کو زور سے دبائے۔ پھر اپنے دونوں ہاتھوں کو اوپر نیچے لے جائے۔ کچھ دیر تک ایسے ہی کرتی رہے مرد کے لیے بہت پُر لطف ہے۔

☆ بیوی دونوں ہاتھ میاں کے ذَکر کے دونوں طرف رکھے پھر ہاتھوں کو اس طرح حرکت دے جیسے کہ بیوی ہاتھ مل رہی ہو پہلے خشک ہاتھ سے بعد ازاں چکنے ہاتھ سے یہی حرکت کرے۔

☆ بیوی اپنے میاں کے ذَکر کو ایک ہاتھ میں پکڑے اور دوسرے ہاتھ سے ذَکر کی ٹوپی کو پکڑ کر لیموں کی طرح نچوڑے۔ پہلے دائیں سے بائیں طرف (Clockwise) اور پھر دائیں سے بائیں (Anticlockwise)۔ 10,10 بار اس طرح کیا جائے میاں اس سے بھرپور لطف اندوز ہوگا۔

☆ ایک ہاتھ سے بیوی خاوند کے ذَکر کو پکڑے اور دوسرے ہاتھ سے ذَکر کی جڑ (Base) پر اپنے انگوٹھے اور پہلی انگلی کو ملا کر چھلا (Ring) بنائے اور جڑ کو زور سے بھینچے اور پھر چھلے کو نیچے خصیوں کی طرف دبائے۔ چھلے کو اوپر نیچے بھی حرکت دی جا سکتی ہے۔ پہلے خشک اور پھر چکنے ہاتھ کو استعمال کرے۔

☆ بیوی ایک چکنے ہاتھ سے ذَکر کو پکڑے اور اسے اوپر نیچے حرکت کرے۔ دوسرے ہاتھ سے خصیوں کو گدگدائے، مقعد اور خصیوں کے درمیان والی جگہ کو مشتعل کرے، اس جگہ کو دبائے، کبھی ایک انگلی کو اس کی مقعد کے گرد پھیرے۔ یہ سب کچھ خاوند کے لیے بے پناہ لطف انگیز ہوگا۔

اس طریقہ میں خاوند کو بالکل وہی لطف ملے گا جو اسے مباشرت میں ملتا ہے۔ خصوصاً اگر بیوی کے ہاتھ نرم، ملائم اور گداز ہیں۔ بیوی اپنے دونوں ہاتھوں کو چکنا کرے اور پھر دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے کے ساتھ ملا لے۔ انگلیوں میں انگلیاں ڈال لے۔ انگوٹھے ایک دوسرے کے اوپر اچھی طرح جکڑ لے پھر خاوند کے ذَکر کو اس کے اندر داخل کرے اور اس کو اوپر نیچے حرکت دے۔ کبھی کبھار انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کو ذرا کس (Tight) لے اور ذَکر کو بھینچ لے۔ خاوند کو وہی مزا آئے گا جو PC مسلز کو بھینچنے

سے آتا ہے PC مسلز کی مشق کا ذکر آگے آئے گا۔

☆ مرد کے لیے پستانوں میں مباشرت اتنی ہی لطف انگیز ہے جتنی فرج میں۔ پستانوں میں مباشرت سے مرد کے ساتھ عورت بھی خوب لطف اندوز ہوتی ہے۔ اس کے کئی طریقے ہیں۔ مثلاً:

A۔ اگر بیوی کے پستان بڑے ہیں تو بیوی کرسی پر یا بستر کے کنارے پر بیٹھ جائے۔ بیوی کی ٹانگیں نیچے ہوں۔ خاوند بیوی کی ٹانگوں کے درمیان کھڑا ہو کر اپنے ذکر کو بیوی کے پستانوں کے درمیان رکھے اور بیوی کے پستانوں کو ذکر کے گرد لپیٹ دے۔ پستانوں کو بیوی بھی پکڑ سکتی ہے۔ بہتر ہے کہ پستانوں کے درمیان میں ذکر کی شافٹ ہو مگر سارا ذکر بھی ہو سکتا ہے۔ پھر میاں سٹروک لگائے دونوں کے لیے لطف انگیز ہے۔ خاوند ذکر کو چکنا کر کے بالکل فرج کا لطف اٹھا سکتا ہے۔ بیوی اپنے لطف کے لیے اپنے پستان کو باری باری اس کے ذکر کے ساتھ پریس کر سکتی ہے یا ذکر کو پکڑ کر اپنے نپلز کے اوپر رگڑے تو بیوی کو بہت لطف آئے گا۔

B۔ اگر بیوی کے پستان چھوٹے ہیں تو پھر طریقہ بدلنا ہوگا۔ میاں پشت کے بل بستر پر لیٹے بیوی اس کے اوپر لیٹے۔ بیوی کا منہ خاوند کے منہ کی طرف ہو اور خاوند کا ذکر بیوی کے پستانوں کے درمیان ہو اور میاں بیوی کی چھاتیوں کو اسی طرح پکڑے کہ وہ ذکر کو لپیٹ لیں۔ اس پوزیشن میں بیوی آگے پیچھے سٹروک لگائے گی۔

C۔ اس طریقے میں بیوی نیچے لیٹے گی اور میاں گھٹنوں کے بل بیوی کے اوپر۔ اس کے دونوں گھٹنے بیوی کے دونوں طرف ہوں گے اور منہ بیوی کے منہ کی طرف ہوگا اس پوزیشن میں بیوی اپنے پستانوں کو ایک دوسرے کے قریب کرے اور خاوند ان کے درمیان ذکر کو داخل کر دے گا اس کے ساتھ ہی وہ ہاتھوں سے بیوی کے نپلز کو بھی مختلف انداز سے مشتعل کر سکتا ہے۔

D۔ میاں کمر کے بل بستر پر لیٹے بیوی اپنا منہ خاوند کے پاؤں کی طرف کر کے اس کے اُوپر لیٹ جائے۔ بیوی اپنے پستان پکڑے اور میاں کا ذکر ان کے درمیان میں ہو۔ اس پوزیشن میں میاں اس کے چوتڑوں (Buttucks) کو سہلانے کے علاوہ اس کی فرج، جنسی لبوں اور بظر وغیرہ کو مشتعل کر سکتا ہے جو بیوی کے لیے بہت لطف انگیز ہوگا۔

E۔ اس پوزیشن میں بیوی کی بجائے میاں کرسی پر یا بستر کے کنارے پر بیٹھے اس کی ٹانگیں نیچے لٹک رہی ہوں۔ بیوی میاں کی ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل بیٹھ جائے، بیوی یا میاں پستان پکڑے اور ذکر ان کے درمیان ہو۔

F۔ بیوی تکیوں کے اوپر نیم دراز (Half Flat) لیٹے۔ میاں گھٹنوں کے بل آپ کے اوپر بیٹھ جائے کہ اس کے دونوں گھٹنے بیوی کے جسم کے دونوں طرف ہوں۔ آپ دونوں میں سے کوئی پستان پکڑ سکتا ہے جب کہ ذکر ان کے درمیان ہو۔ ذکر کی رگڑ اور سٹروک آپ دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

4۔ بیوی میاں کے ذکر کو سامنے سے یا پیچھے سے اپنی رانوں کے درمیان لے اور بھینچے اور دبائے وغیرہ۔ آپ دونوں کے لیے خصوصاً میاں کے لیے بہت پُر لطف ہے خصوصاً اگر بیوی کی رانیں صحت مند اور گداز ہیں۔ یہ طریقہ کھڑے ہو کر اور لیٹ کر دونوں صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ خاوند چکنے ذکر سے سٹروک بھی لگا سکتا ہے۔ ورائٹی کے لیے میاں کا ذکر بیوی کی رانوں کے درمیان اس طرح ہو کہ ذکر کی شافٹ بیوی کے جنسی لبوں کے درمیان میں ہو مگر ٹوپی فرج کے اندر نہ ہو بلکہ باہر ہو اور پھر بیوی اسے زور سے دبائے تو بیوی کے لیے بہت پُر لطف ہے۔ اس میں ایک اور تبدیلی اس

طرح سے کی جا سکتی ہے۔میاں کا ذکر پیچھے سے بیوی کی ٹانگوں کے درمیان اس طرح ہو کہ ذکر کی ٹوپی بظر کو Touch کرے یا بظر کے اوپر ہو اور پھر میاں کا ہر سٹروک دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔عام مباشرت سے پہلے بھی چند سٹروک لگائے جا سکتے ہیں۔ان سب طریقوں میں ذکر خشک بھی ہو سکتا ہے اور چکنا بھی۔

5۔ میاں بیوی کے کسی بھی فولڈ (Fold) میں مباشرت کر سکتا ہے مثلاً بغل کے اندر۔ بیوی کرسی یا بستر کے کنارے پر بیٹھے، میاں کھڑا ہو، جس بغل میں دخول کا ارادہ ہو بیوی اپنے اس ہاتھ کو اپنی کمر کے پیچھے لے جائے۔اس کے علاوہ کہنی اور گھٹنوں کے فولڈ میں بھی ایسا کیا جا سکتا ہے۔

6۔ بیوی کی ناف میں بھی مباشرت ممکن ہے خصوصاً اگر بیوی کا جسم گداز اور موٹا تازہ ہے۔ بیوی اپنے دونوں ہاتھوں سے ناف کے دونوں اطراف کی جلد سے جنسی لب بنائے اور میاں کا ذکر اس کے درمیان میں ہو۔اس کے لیے بیوی پشت کے بل نیچے لیٹے اور میاں گھٹنوں کے بل بیوی کے اوپر۔

☆ بعض اوقات بیوی جنسی تسکین چاہتی ہے مگر خاوند کو کسی وجہ (تھکاوٹ، ٹینشن، ذہنی دباؤ) سے تناؤ (Erection) نہیں ہو رہا۔یا جنسی عمل کے دوران خاوند کا تناؤ ختم ہو جائے تو اس صورت میں خاوند کئی طریقوں سے بیوی کو جنسی سکون اور آرگیزم مہیا کر سکتا ہے۔

1۔ 20,15 منٹ کے فور پلے کے بعد خاوند اپنی ساری توجہ بیوی کے بظر (Clitoris) پر مرکوز کرے۔اپنی انگلی کو چکنا کرے اور پھر بیوی کی پسند کے مطابق اس کے بظر کو مسلسل مشتعل کرے حتیٰ کہ بیوی آرگیزم حاصل کر لے۔خواتین عموماً مباشرت کے بجائے بظر کے اشتعال سے زیادہ لطف اندوز ہوتی ہے۔

2۔ جنسی عمل کا آغاز فور پلے سے کریں۔خاوند پہلے کم حساس حصوں کو مشتعل کرے پھر زیادہ حساس حصوں کو مختلف انداز سے چھیڑے۔اس کے لیے بیوی پشت کے بل بستر پر لیٹ جائے۔گھٹنے کھڑے ہوں۔خاوند اس کی ٹانگوں کے درمیان گھٹنوں کے بل بیٹھے۔وہ اپنے ذکر کو ٹوپی کے نیچے سے پکڑ کر اسے بیوی کے بظر کے ساتھ مسلسل رگڑے۔7,5 منٹ میں بیوی آرگیزم حاصل کر لے گی۔

3۔ بیوی کی جنسی تسکین کے لیے یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔فور پلے کے بعد بیوی پشت کے بل لیٹ جائے۔ٹانگیں کھلی اور گھٹنے کھڑے ہوں۔خاوند اس کی ٹانگوں کے درمیان بیٹھ جائے۔اپنی انگلیوں اور انگوٹھے کو چکنا کرے۔ناخن کٹے ہوں، شہادت اور اس کے ساتھ والی انگلی کو جوڑے ان کے ساتھ والی انگلی کو ہتھیلی کی طرف موڑ یعنی بند کر لے، انگوٹھا کھڑا ہو۔اب میاں دونوں انگلیاں بیوی کی فرج کے اندر داخل کرے اور ان کو اس طرح اندر باہر حرکت دے کہ انگوٹھا ہر بار بظر کو چھوئے اور چھوٹی اُنگلی ہر بار مقعد اور فرج کے درمیانی حصے کو مشتعل کرے۔عموماً چار پانچ منٹ کے اندر بیوی زبردست آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔

باب–4

بھرپور ازدواجی خوشیاں

- ☆ بھرپور ازدواجی خوشیاں حاصل کرنے کے طریقے
- ☆ مباشرت کے وقت کو بڑھانا
- ☆ ایک مباشرت میں زیادہ آرگیزم حاصل کرنا

بھرپور ازدواجی خوشیاں حاصل کرنے کے طریقے

پاکستان میں عموماً خواتین جنسی زندگی میں بھرپور شرکت نہیں کرتیں اور وہ بالکل غیر فعال (Inactive) رہتی ہیں۔اس کی ایک وجہ تو مشرقی شرم وحیا ہےاور دوسری سیکس کے حوالے سے عدم معلومات جس کی وجہ سے وہ سیکس سے پوری طرح لطف اندوز نہیں ہوتیں۔اس لیے وہ سیکس مہیا کرنے کو بھی میاں کے دوسرے کاموں مثلاً کپڑے استری کرنا، جوتے پالش کرنا وغیرہ کی طرح ایک کام سمجھتی ہیں جسے وہ بالکل Enjoy نہیں کرتیں مگر نہ چاہتے ہوئے بھی انھیں یہ کرنا پڑتا ہے۔ دوسری طرف مرد عورت کے جنسی تقاضوں سے پوری طرح آگاہ نہیں۔اسے علم ہی نہیں کہ عورت کو جنسی طور پر بیدار ہونے کے لیے مرد سے 10 گنا اور آرگیزم کے حصول کے لیے 4 گنا زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔اسے تو یہ علم بھی نہیں کہ 70 فی صد عورتیں صرف مباشرت اور دخول سے جنسی اطمینان حاصل نہیں کرتیں۔ جس کی وجہ سے وہ بیویوں کی جنسی زندگی کو نہ صرف پُر لطف نہیں بنا سکتے بلکہ اکثریت تو ان کو مطمئن بھی نہیں کر پاتی۔اس جنسی عدم اطمینان کی وجہ سے کچھ خواتین برائی کی طرف نکل جاتی ہیں۔کچھ علیحدگی اختیار کر لیتی ہیں اور ایک بڑی تعداد گھٹ کر رہ جاتی ہے۔گزشتہ دنوں مجھے ایک خاتون نے فون کیا کہ وہ ساری زندگی کبھی جنسی سکون حاصل نہیں کر سکیں۔انھوں نے بتایا کہ جب میاں کی انتہا ہوتی ہے تب ان کی ابتدا ہوتی ہے۔میاں تو دودھ پی کر سو جاتا ہے مگر وہ ساری رات تڑپتی رہتی ہیں۔ایک اور خاتون میرے کلینک آئیں انھوں نے بتایا کہ انھوں

نے کبھی جنسی سکون حاصل نہیں کیا اور اب وہ جنسی سکون اور اطمینان کے لیے گناہ کی طرف مائل ہیں۔ ایسی عورتیں یا تو گناہ میں ملوث ہو جاتی ہیں یا پھر آہستہ آہستہ Sex میں دلچسپی کھو دیتی ہیں اور جنسی سرد مہری (Frigidity) کا شکار ہو جاتی ہیں۔

پوری دنیا میں میاں بیوی کے 90 فی صد جھگڑے غیر متوازن مباشرت کا نتیجہ ہیں۔ ہمارے ہاں گھریلو جھگڑوں کی ایک بہت بڑی وجہ جنسی عدم اطمینان ہے۔ دوسری طرف یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ وہ شادی جس میں سیکس بھرپور ہو زیادہ خوشگوار اور دیرپا ہوتی ہے۔ یعنی خوشگوار جنسی زندگی خوشیوں کی ایک اہم کلید ہے۔ بہ الفاظ دیگر ازدواجی زندگی کو خوشگوار اور پُر جوش بنانے کے لیے سیکس کا کردار بنیادی ہے۔

تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ خوشگوار زندگی کی بنیاد خوشگوار ازدواجی زندگی ہے۔

قرآنِ مجید میں ارشاد ہے کہ:
''پھر ازدواجی زندگی کا لطف تم ان سے اٹھاؤ۔'' (النساء 24)

ایک دوسری آیت میں ارشاد ہے:
''لوگوں کے لیے دنیوی لذت کی محبت آراستہ کر دی گئی، یہ ہے عورتیں اور بیٹے۔''

ہمارے ہاں 90 فی صد لوگوں کو علم ہی نہیں کہ ازدواجی زندگی کو کیسے پُر لطف بنایا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے علم کی ضرورت ہے۔ آپ سیکس کے بارے میں جتنی زیادہ صحیح معلومات حاصل کریں اور ان کو استعمال کریں ازدواجی زندگی اتنی ہی خوشگوار ہوگی۔ ہمارے ہاں تو مردوں کو یہ علم ہی نہیں کہ مباشرت کی Exact جگہ کون سی ہے۔ اس سلسلے میں ہم نے ایک سروے کیا۔ یقین کریں ایک بھی شادی شدہ مرد کو اس کا علم نہ تھا۔ ازدواجی خوشیوں کے حوالے سے فطری طور پر مرد اور عورت کی پسند میں فرق ہے۔ مرد فوراً مباشرت چاہتا ہے جب کہ عورت مباشرت سے پہلے پیار، محبت کی باتیں اور رومانس چاہتی ہے۔

بنیادی طور پر یہ کتاب مردوں کے لیے لکھی گئی ہے۔ اس میں زیادہ تر ایسی معلومات فراہم کی گئی ہیں جن کی مدد سے آپ نہ صرف مجموعی طور پر اپنی ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنا سکیں گے بلکہ خاص طور پر مرد حضرات اپنی بیویوں کو زیادہ جنسی خوشیاں مہیا کر سکیں گے۔ دوسری طرف ''ازدواجی خوشیاں ــــــ خواتین کے لیے'' میں زیادہ تر ایسی چیزوں کا ذکر ہے جن کی مدد سے بیویاں اپنے خاوندوں کو بھرپور جنسی لطف فراہم کر سکیں گی۔ بہتر ہے کہ مرد حضرات، خواتین والی کتاب کا بھی بغور مطالعہ کریں۔ جب آپ ان کتب میں فراہم کی گئی معلومات پر عمل کریں گے تو خواتین نہ صرف جنسی عمل میں بھرپور شرکت کریں گی بلکہ ان کو بھی آپ کی طرح اس رات کا بے چینی سے انتظار ہوگا جس میں انھیں بھی بھرپور جنسی لطف اور سکون ملے گا۔

1۔ بھرپور جنسی لطف کے لیے پہلی ملاقات پر بیوی کو ہماری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ــــــ خواتین کے لیے'' تحفے میں دیں۔ اس کتاب کے مطالعے سے بیوی نہ صرف آپ کو بے پناہ جنسی لذت اور سکون دے سکے گی بلکہ آپ کے جنسی مسائل مثلاً سرعت انزال وغیرہ کو حل کرنے میں بھی آپ کی مدد کر سکے گی۔ بیوی کی مدد سے اس مسئلے کو آسانی سے حل کیا جا سکتا ہے۔ اس کتاب کے مطالعے کے بغیر بیوی آپ کو بھرپور ازدواجی خوشیاں نہ دے سکے گی۔

2۔ پاکستان میں ازدواجی خوشیوں کے راستے میں سب سے بڑی رکاوٹ ماحول ہے۔ ازدواجی لطف انگیزی کے لیے ماحول پُرسکون ہو۔ شور و غل مرد کے جذبات کو فوراً سرد کر دیتا ہے۔ اصولی طور پر میاں بیوی کے لیے علیحدہ کمرہ ہونا چاہیے جو ہر قسم کی مداخلت سے محفوظ ہو۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں تقریباً 90 فی صد میاں بیوی کو الگ کمرہ میسر نہیں۔ جس کی وجہ سے ان کو ہمیشہ بچوں کے جاگ جانے، کسی کے آ جانے کا

ڈر ہوتا ہے یا ''پکڑے'' جانے کا خوف ہوتا ہے۔ چنانچہ ہمارے ہاں 90 فی صد لوگ ازدواجی زندگی سے بھرپور لطف اندوز نہیں ہو سکتے۔ کیونکہ اس صورت میں میاں ''کام'' کو جلدی نپٹانا چاہتا ہے۔ اسے فور پلے کا موقع نہیں ملتا جبکہ بیوی کے لیے کم از کم آدھ گھنٹے کے فور پلے کی ضرورت ہے۔ نتیجتاً بیویاں آرگیزم حاصل نہیں کر پاتیں اور خاوند جلدی کی وجہ سے سرعتِ انزال کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں سرعت انزال کی ایک بڑی وجہ یہی ہے۔

یہ مسئلہ ہماری ورکشاپ اور سیمینار کے دوران میں زیادہ واضح ہو کر سامنے آیا۔ اس کے حل پر غور و فکر کیا گیا ایک تجویز یہ سامنے آئی کہ شہروں کی حد تک حکومت یا معیاری پرائیویٹ سیکٹر میں ''شادی ہال'' کی طرح ''ازدواجی گھر'' قائم ہوں، جہاں کمرے ''حجلۂ عروسی'' کی طرح سجے ہوئے ہوں۔ یہ کمرے ایک دو گھنٹے کے لیے اصلی میاں بیوی کو معمولی کرایے پر دیے جائیں، جہاں وہ ہفتہ وار ازدواجی لطف اٹھا سکیں۔ اس سکیم میں خرابی کے امکانات موجود ہیں۔ اس سہولت کا غلط استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تاہم تھوڑے غور و فکر کے بعد ایک پاکیزہ اور قابل عمل سسٹم وضع کیا جانا کوئی مشکل نہیں۔

کمرہ ایسی جگہ ہو کہ آپ کی آوازیں دوسرے لوگ نہ سن سکیں۔ بیڈ کافی کھلا ہو تا کہ آسانی کے ساتھ حرکت کی جا سکے۔ کمرے کے ماحول کو رومانٹک، پُرکشش اور پُراسرار بنائیں۔ کمرے کو پُرکشش بنانے کے لیے کچھ سرمایہ کاری کریں۔ اس سلسلے میں کنجوسی نہ کریں۔ بستر کی چادر اور تکیے ریشمی، ساٹن اور سلکی ہوں۔ بستر بہت نرم نہ ہو اس میں فرد نیچے دھنس جاتا ہے اور حرکت کرنی مشکل ہو جاتی ہے۔ کمرے کے ماحول کو پُراسرار اور رومانٹک بنانے کے لیے کمرے میں موم بتیاں روشنی کریں۔ اپنی پسند کے مطابق ایک یا زیادہ موم بتی کی روشنی نہ صرف مدھم اور ٹھنڈی ہوتی ہے بلکہ اس روشنی میں بیوی زیادہ خوب صورت اور پُرکشش نظر آتی ہے یا پھر کمرے کی روشنی رنگین اور دھیمی ہو۔ تنوع کے لیے رنگوں کو بدلتے رہیں۔ سردیوں میں آتش دان جلائیں اور اس کے سامنے قالین اور گدے رکھیں اور وہاں جنسی عمل سے لطف اندوز ہوں۔

3۔ جدید ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ سیکس کا خوشبو کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ خوشبو انسان کی خواہش محبت اور جوش شہوت کے جذبات کو ابھارتی ہے۔ چنانچہ جنسی عمل سے پہلے کمرے میں دونوں خصوصاً بیوی کی پسند کا ائرفریشنر چھڑک لیں۔ اپنے کپڑوں اور جسم پر بیوی کی پسند کا پرفیوم لگائیں۔ بیوی کے جسم کے مختلف حصوں پر اپنی پسند کا پرفیوم چھڑکیں جو بیوی کی ناپسند نہ ہو۔ اس سے آپ کے محبت کے جذبات خوب بھڑکیں گے اور آپ سیکس سے زیادہ اندوز ہو سکیں گے۔

4۔ بھرپور ازدواجی خوشی حاصل کرنے کا بنیادی اصول یہ ہے کہ آپ کو علم ہو کہ آپ سیکس میں کیا چاہتے ہیں اور پھر اسے حاصل کریں۔ ہمارے ہاں اکثر مردوں کو علم ہی نہیں ہوتا کہ سیکس میں انھیں کیا چیز بھرپور جنسی خوشی دیتی ہے لہٰذا سب سے پہلے آپ یہ جانیں کہ آپ سیکس میں چاہتے کیا ہیں؟ اس کا ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ آپ کی بیوی آپ کے جسم کو مختلف انداز سے مشتعل کرے۔ اس سے آپ کو علم ہو جائے گا کہ سیکس میں آپ کو کون سی چیز سب سے زیادہ لطف دیتی ہے۔ اس سلسلے میں ہماری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ____ خواتین کے لیے'' میں فور پلے والے حصے کا بغور مطالعہ کریں۔ اس کے علاوہ آپ خود بھی مختلف چیزیں Try کریں، تجربات کریں، اور پھر نوٹ کریں کہ آپ کو کیا اچھا لگتا ہے۔ اس سلسلے میں ماہرین کا خیال ہے کہ شادی کے اِبتدائی دنوں میں میاں بیوی ایک دوسرے کی پسند، ناپسند اور ترجیحات سے آگاہ ہو جائیں۔ پھر بیوی کو بتائیں کہ آپ کو سیکس میں کیا اچھا لگتا ہے۔ اس طرح اس سے پوچھیں کہ وہ کیا چاہتی ہے۔ آپ اسے کہاں اور کیسے مشتعل کریں۔ اگر آپ شرمیلے ہیں اور جھجک کی وجہ سے زبانی اپنی ضروریات سے بیوی کو آگاہ نہیں کر سکتے تو اس کا

ایک حل یہ ہے کہ پہلے آپ تصور میں مشق کریں۔ یعنی آپ تصور کریں کہ آپ اپنی ضروریات سے اپنی بیوی کو آگاہ کر رہے ہیں۔ بڑی تفصیل کے ساتھ تصور کریں کئی دن کی مشق کے بعد جب آپ تصور میں بتاتے ہوئے پُرسکون محسوس کریں تو پھر حقیقت میں اپنی بیوی کو اپنی پسند اور ناپسند سے آگاہ کریں۔ یہ گفتگو مباشرت کے فوراً بعد کی جاسکتی ہے۔ بہتر ہے کہ اس وقت کریں جب آپ دونوں پُرسکون ہوں۔ بیوی پر تنقید نہ کریں الزام نہ دیں۔ بہتر ہے کہ گفتگو مثبت ہو۔ یہ بتانے کے بجائے کہ آپ کو کیا ناپسند ہے یہ بتائیں کہ آپ کو کیا پسند ہے۔

اگر آپ اپنی بیوی کے ساتھ سیکس کے موضوع پر کھل کر گفتگو نہیں کر سکتے تو آپ ایک اور طریقے سے اپنی بیوی کو اپنی ضروریات سے آگاہ کر سکتے ہیں۔ مثلاً سیکس میں جو چیزیں آپ کو کم مل رہی ہیں یا نہیں مل رہیں ان کے حوالے سے بیوی کو ایک خواب سنائیں اسے بتائیں کہ آپ نے خواب دیکھا جس میں بیوی وہ سب کچھ کر رہی تھی جو آپ چاہتے ہیں۔ اسے تفصیل کے ساتھ بتائیں، اسے بتائیں کہ اس سے آپ کو بے پناہ لطف ملا۔ امید ہے کہ اس گفتگو کے بعد آپ کو وہ سب کچھ مل جائے گا۔

بیوی کو ان چیزوں کے بارے میں بتائیں جو وہ آپ کو پہلے ہی دے رہی ہے۔ اسے بتائیں کہ یہ چیزیں آپ کو بے حد پسند ہیں۔ آئندہ یہ چیزیں آپ کو زیادہ ملیں گی۔ وہ چیزیں جو آپ کو کم ملتی ہیں یا نہیں ملتیں ان کے بارے میں بیوی سے اس طرح بات کریں کہ وہ چیزیں آپ کو پہلے ہی مل رہی ہیں۔ مثلاً اسے کہیں کہ مباشرت کے دوران میں اس کا آپ کے خصیوں کو چھیڑنا آپ کو بے حد لطف دیتا ہے (حالانکہ اس نے شاید ہی کبھی ایسا کیا ہو) قوی امکان ہے کہ آپ یہ چیزیں مستقبل میں حاصل کر سکیں گے۔

آپ لکھ کر بھی ایک دوسرے کو اپنی ضروریات سے آگاہ کر سکتے ہیں۔ اس کے کئی طریقے ہو سکتے ہیں مثلاً:

A۔ دونوں میں سے ہر ایک کاغذ پر علیحدہ علیحدہ ان چیزوں کا خلاصہ تیار کرے جو اسے جنسی زندگی میں سب سے زیادہ پسند ہیں۔ پھر کاغذ بدل لیں۔ اس طرح دونوں ایک دوسرے کی پسند سے آگاہ ہو جائیں گے۔

B۔ دونوں اپنی اپنی لسٹ تیار کریں جن میں ان پانچ چیزوں کا واضح ذکر ہو جو آپ فور پلے اور مباشرت میں چاہتے ہیں۔ پھر لسٹ بدل لیں۔

C۔ میاں بیوی میں ہر کوئی 30 سیکنڈ کے اندر اندر وہ تین جنسی عمل لکھے جو اسے سب سے زیادہ پسند ہیں۔ سوچنا نہیں۔ اس طرح ہر ایک کی فطری اور حقیقی ضروریات سامنے آ جائیں گی۔ پھر کاغذ بدل لیں۔ اگر آپ کے لیے سیکس کے حوالے سے کھل کر بات کرنا مشکل ہے اور لکھنا بھی آسان نہیں تو پھر ایک اور طریقہ اختیار کیا جا سکتا ہے۔ جنسی عمل کے دوران میں اپنی پسندیدہ چیزوں پر خوشگوار آوازیں نکالیں، آہیں بھریں، کراہیں، غرائیں، چیخیں اور چلائیں۔ بیوی سمجھ جائے گی کہ یہ عمل آپ کو پسند ہے تو پھر وہ مزید وہی کرے گی۔ اگر بیوی کوئی ایسی چیز کر رہی ہے جو آپ کو ناپسند اور تکلیف دہ ہے تو بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اس کو لطف انگیز چیز کی طرف لے جائیں۔ اس کا ہاتھ پکڑیں جہاں چاہتے ہیں وہاں لے جائیں اور جیسی حرکت آپ چاہتے ہیں ویسی حرکت کریں، وہ فوراً سمجھ جائے گی کہ آپ کو کیا پسند ہے تو پھر وہی کرے گی۔

بیوی کو اپنی ضروریات بتانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ اس کے ساتھ وہی کریں جو آپ چاہتے ہیں کہ وہ آپ کے ساتھ کرے۔ پھر اسے بتا بھی دیں کہ آپ کا کیا مقصد ہے۔ یا پھر اس کے ہاتھ کو پکڑیں۔ اس کی انگلیوں میں انگلیاں ڈالیں اور اپنے پسندیدہ مقام دباؤ اور رفتار کے حوالے سے اس کی رہنمائی کریں۔ جب وہ ٹھیک کرے تو یہ بتانے کے لیے کہ آپ کو پسند ہے کراہنے کی خوشگوار آوازیں نکالیں۔

عموماً میاں بیوی کی پسند ایک جیسی نہیں ہوتی ۔ایک دوسرے کی پسند میں فرق ہوتا ہے ۔ایک کو ایک چیز پسند ہے تو دوسرے کو دوسری ۔مثلاً ایک کو مباشرت کے وقت اندھیرا پسند ہے جب کہ دوسرے کو ہلکی روشنی ۔اس صورت میں مصالحت کا رویہ اختیار کریں یعنی کچھ مانو اور کچھ منواؤ ۔ایک بار آپ اپنی پسند کی چیزیں حاصل کریں اور دوسری بار بیوی کی پسند کی چیزیں اس کو دیں ۔ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ سیکس کبھی صرف بیوی کے لیے ہو اور کبھی صرف خاوند کے لیے ۔یا پہلے بیوی کی ضرورت پوری کریں اور پھر اپنی ۔اس دوران میں دونوں کو علم ہو کہ کیا کرنا ہے ۔اس کے لیے اس کتاب میں بہت سے Ideas موجود ہیں ۔اہم بات یہ ہے کہ ایک دوسرے کے جنسی جذبات کا احترام کریں ۔

5۔ خوشگوار اور پُر لذت جنسی زندگی کا انحصار میاں بیوی کے اچھے (Decent) تعلقات پر ہے ۔خصوصاً خاوند محبت کرنے والا اور خیال رکھنے والا (Caring) ہو ۔باہمی دوستی ،احترام اور اعتماد اچھے تعلقات کے لیے بہت ضروری ہے ۔ٹینشن Hostility اور اختلافات سے بچا جائے خصوصاً مباشرت کے وقت ۔

6۔ سیکس سے بھرپور طور پر لطف اندوز ہونے کے لیے وقت ، تیاری ، منصوبہ بندی اور ورائٹی کی ضرورت ہے ۔ایسی سیکس کے لیے جس سے دونوں میاں بیوی لطف اندوز ہو سکیں کم از کم ایک گھنٹہ وقت درکار ہے ۔مرد سیکس کے لیے فوراً تیار ہو جاتا ہے جب کہ عورت کو کم از کم 30 منٹ کی ضرورت ہے ۔ پھر 5,10 منٹ مباشرت اور 10,5 منٹ آفٹر پلے کے لیے ۔

جنسی عمل کی باقاعدہ تیاری کی جائے ،کام سے جلد فارغ ہو جائیں ۔غسل کر لیں ،ضروری سامان مثلاً تیل اور کپڑا وغیرہ اکٹھا کریں ۔مباشرت سے تھوڑی دیر پہلے آرام سے بیٹھ جائیں اور ان جنسی اعمال کا جائزہ لیں جو آپ کے لیے بہت لطف انگیز ہیں مثلاً کسی خاص قسم کا فور پلے ،کوئی خاص پوزیشن پھر کوئی ایسی سرگرمی (Activity) منتخب کریں جو آپ نے کبھی نہ کی ہو اور آپ اس کا تجربہ کرنا چاہتے ہیں ۔اس سارے عمل کو پہلے تصور میں کریں ۔اس کی کئی بار مشق کریں اور پھر عملی طور پر کریں ۔ایک ہی چیز کو بار بار نہ کریں بلکہ تخلیقی (Creative) بنیں ۔نئی چیزیں سوچیں اور پھر ان پر عمل کر کے خوب لطف اٹھائیں ۔ہر بار ایک آدھ چیز نئی سوچیں اور اس پر عمل کریں ۔

7۔ جنسی زندگی سے بھرپور لطف اندوز ہونے کے لیے ضروری ہے کہ آپ کو معلوم ہو کہ کن حالات میں آپ سیکس سے زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں اور کن حالات میں لطف سے محروم رہتے ہیں ۔اس کے لیے ایک سادہ مشق کریں ۔اپنے ماضی کا جائزہ لیں اور 2,3 ایسے واقعات یاد کریں جب آپ کے جنسی جذبات بہت بھڑکے تھے اور آپ نے جنسی عمل سے بہت لطف اٹھایا تھا ۔ان مواقع کی خاص باتوں کو نوٹ کریں ، مثلاً ان مواقع پر آپ زیادہ پُرسکون تھے ، تھکے ہوئے نہ تھے بلکہ آرام دہ حالت میں تھے ۔سر پر کام سوار نہ تھا ، جلدی نہ تھی ، غسل کیا تھا ، کوئی خاص پرفیوم استعمال کیا تھا ۔مباشرت رات کو جلدی کی تھی ۔آئندہ انہی حالات میں ہی جنسی عمل سے لطف اندوز ہوں ۔اسی طرح 2,3 ایسے مواقع تلاش کریں جب آپ جنسی طور پر زیادہ مشتعل نہ تھے اور آپ جنسی عمل سے زیادہ لطف اندوز نہ ہوئے تھے بلکہ بور ہوئے تھے ۔ان مواقع کی خاص باتوں کو نوٹ کریں ، مثلاً آپ جلدی میں تھے ، تھکے ہوئے تھے کوئی ٹینشن تھی ، بیوی سے تو تکرار ہوئی تھی ، بیوی کے جسم سے ناپسندیدہ بُو آ رہی تھی ۔آئندہ ایسے حالات میں جنسی عمل سے پرہیز کریں ۔کیونکہ اگر آپ بار بار ان حالات میں جنسی عمل کریں گے تو آہستہ آہستہ آپ کی جنسی گرم جوشی مدھم پڑ جائے گی ۔

اگر آپ کو اس طرح کے سابقہ واقعات یاد نہیں آ رہے تو آپ آئندہ ایک ماہ کے جنسی تجربات کا ریکارڈ رکھیں اور نوٹ کریں کہ کن حالات میں آپ نے سیکس سے زیادہ لطف اٹھایا اور کن حالات میں بور ہوئے ۔پھر ان سے فائدہ اٹھائیں ۔

سیکس میں وقت کی بہت اہمیت ہے بعض افراد رات کو جلد اور بعض دیر سے زیادہ لطف اٹھاتے ہیں۔اسی طرح بعض رات کے بجائے صبح کے وقت زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ تجربہ کریں اور نوٹ کریں کہ آپ کس وقت سیکس سے زیادہ لطف اٹھاتے ہیں۔ پھر اسی وقت سیکس سے لطف اندوز ہوں۔

8۔ بیوی کے ساتھ مل کر طے کریں کہ جنسی عمل ہفتہ وار یا ماہانہ کتنی بار ہوگا اور کب ہوگا جدید زبان میں اسے Sex Date کہا جاتا ہے۔اس تصور نے ازدواجی زندگی کے لطف میں بہت اضافہ کر دیا ہے۔اس صورت میں دونوں زیادہ وقت نکال سکتے ہیں۔ بھرپور تیاری کر سکتے ہیں اور Sex کی زبردست پلاننگ کر سکتے ہیں۔مگر کبھی کبھار سرپرائز Surprize بھی دیں۔ طے شدہ وقت سے ہٹ کر بھی مباشرت کریں۔ کسی غیر متوقع جگہ مثلاً باتھ روم میں جنسی عمل سے لطف اٹھائیں۔جنسی زندگی میں جوش کو برقرار رکھنے کے لیے سرپرائز بہت موثر ہے۔اسلام میں Sex Date کا تصور شروع ہی سے موجود ہے۔

حضرت اوس بن اوس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ اللہ رب العزت کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا جو شخص جمعہ کے روز غسل کرے اور (بیوی سے ہم بستری کر کے اسے بھی) غسل کرائے (جمعہ پڑھنے کے لیے مسجد میں) جلد آئے تو اسے (مسجد میں جانے اور آنے والے) ہر قدم کے بدلے ایک سال کے روزے اور ایک سال کے قیام (رات کی عبادت) کا ثواب ملے گا۔(ترمذی)

یعنی جمعرات کی رات یا جمعہ سے پہلے مباشرت کرنا مستحب ہے۔ ویسے کسی دن بھی کی جا سکتی ہے اللہ تبارک وتعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے یہ چیز بھی ثابت ہے۔ بہتر ہے کہ اگلے دن چھٹی ہو تا کہ آرام کیا جا سکے۔

پیشگی دن طے کرنے کے علاوہ جنسی عمل کے لیے کوئی اشارے بھی مقرر کیے جا سکتے ہیں۔ یہ اشارے بالکل واضح ہوں۔ غیر واضح اشارے کی صورت میں آپ بیوی کا انتظار کرتے اور کڑھتے رہیں گے جب کہ وہ نہیں آئے گی کیونکہ اسے تو پروگرام کا علم ہی نہیں۔ یہ اشارہ دن کے کسی وقت یا شام کو کیا جا سکتا ہے۔میاں بیوی کا ایک اشارہ بھی ہو سکتا ہے اور علیحدہ علیحدہ بھی۔ ہمارے ماحول میں جہاں میاں بیوی کو علیحدہ کمرہ میسر نہیں، ان اشاروں کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔

9۔ شادی کے ابتدائی دنوں میں میاں بیوی علیحدہ علیحدہ ایسی چیزوں کی لسٹ بنائیں جو انھیں فور پلے اور مباشرت میں بہت پسند ہیں مگر انھیں کم ملتی ہیں، جھجک کی وجہ سے وہ مانگ نہیں سکتے۔ اپنی اپنی فہرست کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں۔ اب جنسی عمل کا آغاز ایک کھیل سے کریں کوئی بھی جنسی عمل کرنے سے پہلے تین بار ٹاس کریں، جو فرد ٹاس جیت جائے تو جنسی عمل اس کی خواہش کے مطابق ہوگا مثلاً پہلے کپڑے کون اُتارے گا، بیوی میاں کے کپڑے اُتارے گی یا میاں بیوی کے کپڑے اُتارے گا، مباشرت کی پوزیشن کون سی ہوگی۔اس کے علاوہ جیتنے والا اپنے ساتھی سے کہے گا کہ وہ سیکس میں کیا چاہتا ہے۔اس کے لیے اپنی اپنی لسٹ سے فائدہ اٹھائیں۔ آرگیزم تک پہنچتے پہنچتے یہ کھیل کئی بار کھیلا جا سکے گا اس صورت میں آپ وہ چیزیں بھی آسانی سے حاصل کر سکیں گے جن کی آپ کو شدید خواہش ہے مگر جھجک کی وجہ سے مانگ نہیں سکتے۔

10۔ سیکس چاہے کتنی ہی شاندار کیوں نہ ہو اگر اسے ہمیشہ ایک ہی طریقے اور ایک ہی جگہ کیا جائے تو بوریت پیدا ہو جاتی ہے۔عورت کو سیکس میں ورائٹی کی زیادہ ضرورت ہے یکسانیت سے اس کے جذبات ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں۔عورت تبدیلی چاہتی ہے چاہے وہ بہت ہی معمولی ہو مثلاً فور پلے میں ایک انگلی سے چھونے کے بجائے دو اُنگلیاں استعمال کریں۔عورت سیکس سے اس صورت میں زیادہ لطف اندوز ہوتی

ہے۔ جب اسے یہ علم نہ کہ خاوند کا اگلا قدم (Move) کیا ہوگا۔ اگر اسے علم ہو کہ اب خاوند یہ کرے گا تو اس کے جذبات مدھم پڑ جاتے ہیں۔ روٹین بوریت پیدا کرتی ہے، اور بوریت سیکس کی قاتل ہے، بوریت دور کرنے کے لیے مباشرت کے طریقوں اور جگہ کے لحاظ سے ورائٹی پیدا کی جائے۔ اس کے علاوہ اس میں کھیلیں شامل کر لیں۔

مباشرت کا کوئی بھی طریقہ جلد ہی اپنی کشش کھو دیتا ہے۔ چنانچہ ہر بار نیا طریقہ استعمال کیا جائے۔ اس کتاب میں اس لحاظ سے کافی مواد موجود ہے۔ اس میں 50 سے زیادہ طریقے شامل ہیں، ان کی مدد سے آپ ساری زندگی اپنی ازدواجی زندگی کو پُر جوش رکھ سکیں گے۔ کبھی کبھی عام حالات میں بھی جنسی سکون کے متبادل طریقے بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

تنوع کے لیے جگہ بدلنا بھی ضروری ہے۔ ہر کمرے اور ہر بستر پر مباشرت کی جائے۔ کمرے کے بجائے صحن میں، پورے چاند، ستاروں کی روشنی میں، میٹرس پر، ڈرائنگ روم میں، کچن میں، باتھ روم میں، شاور کے نیچے اور ڈائننگ ٹیبل پر جنسی عمل سے لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے۔

سیکس میں اس طرح کے کھیل شامل کر کے اس کو پُر جوش بنایا جا سکتا ہے۔

☆ آپ بستر پر لیٹ جائیں اور بازو پچھلی جانب کر لیں، بیوی سے کہیں کہ وہ آپ کی کلائیاں پچھلی جانب اور پاؤں بیڈ کے ساتھ باندھ دے، مگر زیادہ کس کر نہ باندھے لیکن آپ کھول نہ سکیں، اب بیوی اپنی مرضی سے آپ کے سارے جسم کو Explore کرے۔ جو چاہے کرے، یہ عمل بہت پُر جوش (Exciting) ہے۔

☆ اس کھیل کے لیے مندرجہ ذیل اشیا کی ضرورت ہوتی ہے۔ تولیہ، مساج کا تیل، اور موم بتی۔ اس کھیل کو کہیں بھی کھیلا جا سکتا ہے۔ قالین پر، ڈرائنگ روم کی میز پر، صوفہ اور بیڈ پر۔ کھیل کا آغاز موم بتی کی روشنی میں ایک دوسرے کے کپڑے اُتارنے سے کریں۔ ایک دوسرے کو بوسے دیں، ایک دوسرے کے جسم کو Rub کریں۔ پھر کھیل کا باقاعدہ آغاز کرنے کے لیے تولیہ فرش پر بچھائیں اور بیوی اس پر لیٹ جائے۔ اس دوران میں آپ بیوی کا مساج کرنے کے لیے تیار ہوں۔ باری باری ایک دوسرے کی مالش کریں۔ باری کا انتخاب کرنے کے لیے ٹاس کیا جا سکتا ہے۔ ایک دوسرے کے جسم کو تیل لگائیں، جسم کے ہر حصے پر، دھڑ، ٹانگیں، رانیں، چھاتی، پستان، ہر جگہ، پورے جسم کی مالش کریں۔ پھر زیادہ حساس مقامات کی طرف آئیں۔ ان کو زیادہ مشتعل کریں حتیٰ کہ ساتھی عروج کے قریب پہنچ جائے تو رُک جائیں۔ اس طرح باری باری ایک دوسرے کو کئی بار عروج پر لے جائیں حتیٰ کہ آرگیزم حاصل کر کے کھیل ختم کریں۔ اگر بیوی پہلے آرگیزم حاصل کر لے تو یہ دونوں کے لیے زیادہ لطف انگیز ہوگا۔

☆ یہ کھیل کھیلنا ایک بہت بڑا فن ہے۔ اس کے لیے آپ کو قینچی، نیا بلیڈ اور شیونگ کریم کی ضرورت ہے۔ آپ یہ کھیل میز پر، بستر پر، یا باتھ روم میں کھیل سکتے ہیں۔ باتھ روم میں کھیلنا بہت ہی پُر لطف ہے۔ سب سے پہلے غسل کریں پھر بیوی بستر یا میز پر لیٹ جائے۔ باتھ روم میں بھی لیٹ سکتی ہے۔ آپ بیوی کی ناف کے نیچے برش اور صابن سے جھاگ پیدا کریں یا بنا بنایا جھاگ وہاں لگا دیں۔ پھر احتیاط سے اس کی شیو کریں۔ بہت سی عورتوں نے محسوس کیا کہ خاوند کے شیو کرنے سے ان کا وہ حصہ زیادہ حساس ہو گیا جس سے ان کے لطف میں اضافہ ہو گیا۔ بعد ازاں اس حصے پر بے بی لوشن یا کولڈ کریم سے آہستہ آہستہ مساج کریں۔ اسی طرح بیوی بھی آپ کی شیو کر سکتی ہے۔

☆ اس کھیل کے لیے آپ کو ایک سکارف یا کپڑے کی ضرورت ہے۔ کھیل کے لیے پہلے بیوی کی آنکھوں پر پٹی باندھ دیں پھر اس کو صوفے یا بستر پر لے جائیں۔ پھر آہستہ

آہستہ دل لگی اور تنگ کرتے ہوئے (Teasingly) بے دھڑک ہو کر اس کے ساتھ مباشرت بالجبر (Rape) کریں۔ بلکہ جو چاہیں جیسا چاہیں کریں۔ یہ دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہے۔

☆ بیوی کو پشت کے بل بستر پر لٹائیں۔ اس کے ہاتھ سر کے پیچھے لے جا کر بیڈ کے ساتھ باندھ دیں۔ دوسری طرف پاؤں بھی بستر کے ساتھ باندھ دیں۔ ویسے بھی باندھے جا سکتے ہیں۔ پھر اس کے ساتھ جو چاہیں کریں اس کی آنکھوں پر پٹی باندھی جا سکتی ہے تاکہ وہ دیکھ نہ سکے اور آپ زیادہ بے جھجک ہو کر مباشرت بالجبر کر سکیں۔

11۔ جنسی تصورات جنسی عمل کے لطف میں بے پناہ اضافہ کرتے ہیں۔ آپ کسی قسم کا تصور کر سکتے ہیں جس سے آپ کے جنسی جذبات بھڑکیں، اپنی بیوی کو اپنی پسند کے مطابق جیسا چاہیں ویسا دیکھ سکتے ہیں۔ تصور میں اس کی آنکھیں بڑی کر سکتے ہیں، اس کے پستانوں کو خوب صورت اور چوتڑوں (Buttocks) کو بڑا کر سکتے ہیں۔ آپ بیوی میں ہر وہ چیز پیدا کر سکتے ہیں جو آپ کو پسند ہو۔ اگر آپ کو بیوی کی کوئی چیز ناپسند ہے تو اس کو اپنی پسند میں بدل لیں۔ کسی انوکھی اور منفرد جگہ مباشرت کا تصور کر سکتے ہیں۔ سمندر کے کنارے چاند کی روشنی میں، پانی کے اندر کھڑے ہو کر، سمندر کے کنارے ٹینٹ میں، بارش میں، بارش کے بعد سبز اور نرم گھاس پر۔ رات کو کھلے میدان میں، صحرا اور جنگل میں، کسی درخت کے اوپر، آبشار کے نیچے، کسی پہاڑ کی چوٹی پر، اس کے دامن میں، کھیتوں میں، ٹرین، بس، جہاز، کار اور ہوٹل میں۔ تصور میں وہ سب کچھ کریں جو آپ جرأت کی کمی یا شرم اور جھجک کی وجہ سے نہیں کر پاتے مثلاً ایک ہی وقت میں دو بیویوں کے ساتھ مباشرت کر سکتے ہیں۔

12۔ ایک خاتون ماہر نفسیات نے ایک دلچسپ کتاب How to Satisfy a Woman Every Time لکھی ہے۔ اس کا خیال ہے کہ عورت ہمیشہ آرگیزم حاصل کر سکتی ہے اگر مرد کو علم ہو کہ کیسے پھر اس نے مندرجہ ذیل طریقہ بیان کیا جس کی مدد سے خاوند بیوی کو بے پناہ جنسی لطف دے سکتا ہے۔

مباشرت سے پہلے 5,10 منٹ کے لیے بیوی کے مختلف حصوں خصوصاً ٹانگوں، بازوؤں، کمر اور پیٹ وغیرہ کو پوروں سے ہلکا ہلکا چھوئیں (Very Soft Touch) مگر نپلز کو نہ چھوئیں۔ البتہ اس کے اوپر نیچے اور دائیں بائیں چھو سکتے ہیں۔ پھر بیوی پشت کے بل نیچے لیٹ جائے، گھٹنے کھڑے ہوں اور آپ اس کی ٹانگوں کے درمیان بیٹھ جائیں، اپنے ذکر (Penis) کو ٹوپی کے نیچے ہاتھ میں پکڑیں اور اسے بیوی کے بظر (Clitoris) پر آہستہ آہستہ رگڑیں۔ کئی منٹ تک ایسا کرتے جائیں مگر داخل نہ کریں۔ حتیٰ کہ اس کے جنسی جذبات عروج پر پہنچ جائیں اور وہ آپ کو دخول کے لیے کہے۔ مگر آپ فوراً داخل نہ کریں۔ بیوی کی بار بار درخواست پر نصف انچ ذکر داخل کریں اور پھر آہستہ سے نکال لیں کئی بار ایسا ہی کریں۔ اب اس کے جنسی جذبات میں آگ لگ جائے گی پھر ایک انچ داخل کریں کئی بار داخل کریں اور نکالیں۔ پھر ڈیڑھ انچ داخل کریں۔ بہت آہستہ آہستہ داخل کریں اور نکال لیں۔ کئی بار ایسا ہی کریں۔ اب بہت آہستہ آہستہ ذرا زیادہ داخل کریں اور نکال لیں۔ اب اس کے جذبات بہت زیادہ بھڑک اٹھیں گے۔ ابھی مکمل داخل نہ کریں۔ دخول مزید گہرا کریں حتیٰ کہ اس کا جسم جنسی جذبات سے کانپنے لگے۔ آپ داخل کرنا اور نکالنا جاری رکھیں۔ مزید گہرا مگر دخول مکمل نہ ہو حتیٰ کہ وہ آرگیزم حاصل کر لے تو مکمل دخول کر دیں۔ اگر داخل کرنے اور نکالنے کا عمل جاری رہے تو عورت ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ ہر بعد والا آرگیزم پہلے سے زیادہ لطف انگیز ہو گا۔ بعد والا آرگیزم حاصل بھی جلد ہو گا۔ اس طریقے میں عورتیں عموماً 3 تا 5 بار آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ بعض صرف دو اور بعض 5 سے بھی زیادہ آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ وہ افراد جن کو سرعت انزال کا مسئلہ ہے ان کے لیے بار بار داخل کرنا اور نکالنا مشکل ہوتا ہے۔ وہ جلد منزل (Discharge) ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا وہ صرف ذکر کو بظر کے ساتھ رگڑیں حتیٰ کہ بیوی آرگیزم کے قریب پہنچ جائے تو فوراً داخل

کر دیں۔ دیر کرنے کی صورت میں تقریباً 90 فی صد خواتین کے جذبات فوراً سرد ہو جاتے ہیں تاہم اگر 45 سیکنڈ کے اندر اندر اشتعال پھر شروع کر دیا جائے تو دوبارہ جذبات اُبھر آتے ہیں۔ دخول کے بعد تیز سٹروک لگائیں اور دونوں آرگیزم حاصل کر لیں۔

13۔ خواتین کی ایک بہت بڑی تعداد (تقریباً 80 فی صد) کو اگر کافی حد تک ہاتھ سے مشتعل نہ کیا جائے تو وہ صرف دخول سے آرگیزم حاصل نہیں کرتی چاہے مباشرت ایک گھنٹہ جاری رہے۔ لہٰذا بہت سی عورتوں کی یہ ضرورت ہے کہ دخول کے ساتھ ان کے بظر (Clitoris) کو بھی چکنی انگلی سے مشتعل کیا جائے۔ اس کے لیے مباشرت کے کچھ ایسے طریقے استعمال کیے جا سکتے ہیں جن میں دخول کے بعد بظر کو آسانی سے مشتعل کیا جا سکتا ہے مثلاً:

1۔ آپ نیچے ہوں اور بیوی اوپر۔

2۔ بیوی گھٹنوں کے بل یا ویسے جھک جائے (Kneel Down) اور خاوند پیچھے سے داخل کریں۔

3۔ عورت بازوؤں والی کرسی پہ بیٹھے اس کی ٹانگیں کرسی کے بازوؤں پر ہوں اور خاوند گھٹنوں کے بل ہو کر داخل کرے۔

4۔ بیوی میز پر لیٹ جائے خاوند اس کی ٹانگوں کے درمیان کھڑا ہو کر داخل کرے۔

5۔ عورت نیچے ہو اور مرد اوپر۔

ان طریقوں میں خاوند دخول کے بعد بہت آسانی سے ایک ہاتھ سے بیوی کے بظر کو اور دوسرے ہاتھ سے اس کے پستانوں اور بظر کو مشتعل کر سکتا ہے۔

14۔ مباشرت میں دخول کے ساتھ عورت کو بظر اور پستانوں کا اشتعال بے حد پسند ہے۔ بیوی کو بے پناہ جنسی لذت سے ہمکنار کرنے کے لیے دخول کے بعد چکنی انگلی سے اس کے بظر کو مشتعل کریں، ساتھ ہی اس کے نپلز کو چوسیں، دوسرے ہاتھ سے فرج اور مقعد کے درمیان والی جگہ کو مختلف انداز سے مشتعل کریں۔ جب وہ نقطہ عروج پر پہنچ جائے تو پھر آپ تیز سٹروک لگائیں اور دونوں آرگیزم حاصل کر لیں، شروع شروع میں عورت کے لیے اپنے نقطۂ عروج کو جاننا مشکل ہوتا ہے تاہم بار بار کی مشق سے وہ آسانی کے ساتھ نقطہ عروج کو جان لیتی ہے جس سے واپسی مشکل (Point of No Return) ہوتی ہے۔

15۔ 90 فی صد خواتین کو بھرپور جنسی لطف کے لیے دخول کے بعد 4,5 منٹ تیز سٹروکنگ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مگر بہت ہی کم لوگ اتنی طویل مباشرت کر سکتے ہیں۔ لہٰذا دخول کے بعد تیز جھٹکے لگانے کے بجائے اپنے چوتڑوں (Hips) کو دائیں بائیں حرکت (Swing) دیں یا ان کو چکر کی صورت (Rotate) گھمائیں (اگر بیوی اس کی مخالف سمت میں یہی حرکات کرے تو زیادہ لطف انگیز ہوگا) اس کے ساتھ ساتھ انگلی سے بظر کو مشتعل کریں۔ حتیٰ کہ وہ نقطۂ عروج پر پہنچ جائے پھر اس کے اشارے پر تیز جھٹکے لگائیں۔ اس کے آرگیزم حاصل کرنے کے بعد اگر آپ جھٹکوں کو جاری رکھیں یا بظر کو مشتعل کرتے رہیں تو 2,3 منٹ میں بیوی دوسرا آرگیزم حاصل کر لے گی جو پہلے سے بھی زیادہ لطف انگیز ہوگا۔

16۔ بعض اوقات عورتیں دخول سے پہلے جسم اور بظر کی اشتعال سے آرگیزم حاصل کرنا پسند کرتی ہیں اس صورت میں عورت آرگیزم پہلے حاصل کرنے کے بعد دخول سے بہت زیادہ لطف اندوز ہوتی ہیں اور خاوند کو زیادہ لطف مہیا کرتی ہے۔ اگر عورت پہلے آرگیزم حاصل کر لے تو پھر مباشرت کے وقت کی کوئی اہمیت نہیں رہتی۔

17۔ مباشرت سے پہلے طویل فور پلے کریں پھر اپنے پسندیدہ طریقے سے ذکر (Penis) کو داخل کریں اور پھر نکال لیں۔ بار بار ایسا کریں، اس سے عورت کے جذبات بہت بھڑک اٹھتے ہیں۔ اگر آپ کو سرعتِ انزال کا مسئلہ ہے تو پھر یہ طریقہ استعمال کرنے سے پہلے اس کا علاج کرائیں۔

18۔ بعض اوقات معمولی چیز سے سیکس کو بہت پُر جوش بنایا جا سکتا ہے۔ مثلاً بیوی فون پر کسی (باس، والد، والدہ، بھائی، بہن وغیرہ) سے بات کر رہی ہو اور آپ اس کے ساتھ فور پلے کریں۔ اسے مزید پُر جوش بنایا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے فون کے دوران میں آپ بیوی سے مباشرت کریں، سٹروک لگائیں۔ یہ چیز دونوں کے لیے بہت (Exciting) ہوگی۔ اس صورت میں دوسری طرف کے فرد کو علم نہیں ہوتا کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ مباشرت کے دوران میں اپنی آنکھوں کی حرکات میں تبدیلی پیدا کریں۔ مثلاً اگر عام طور پر مباشرت کے دوران میں ہی آپ آنکھیں کھلی رکھتے ہیں تو ان کو بند کر کے دیکھیں اور اگر عموماً آپ کی آنکھیں بند ہوتی ہیں تو کھلی رکھ کر فرق کو نوٹ کریں کہ کیا اچھا لگا پھر ویسا ہی کریں۔

19۔ جنسی عمل کے دوران میں بھرپور لطف اندوزی کے لیے ضروری ہے کہ آپ جو کچھ کر رہے ہیں آپ کی توجہ پوری طرح اس عمل کی طرف ہو۔ اگر آپ کا دھیان کسی اور طرف ہوگا تو آپ بالکل لطف نہ اٹھائیں گے چنانچہ انزال کے وقت آپ کی ساری توجہ انزال کی طرف ہو۔ انزال کو زیادہ لذت انگیز بنانے کے لیے کیگل مشق (صفحہ 275) کریں۔

20۔ مباشرت کے دوران میں بیوی کے ہاتھوں کو اپنے پیچھے لے جائیں۔ اسے Encourage کریں کہ وہ آپ کے دونوں سرین (Buttocks) کو بھینچے، ان پر تھپڑ مارے، چٹکی لے، ان کے درمیان انگلی پھیرے۔ پھر سرین کے چاروں طرف انگلیوں سے مساج کرے، آپ کے لیے بہت پُر لطف ہوگا۔

21۔ اگر آپ جنسی طور پر پہلے ہی بیدار ہوں یعنی آپ کے جذبات بھڑکے ہوئے ہوں تو آپ سیکس سے زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ جنسی بیداری کے کئی طریقے ہیں۔ مثلاً بیوی کے ساتھ سابقہ خوشگوار جنسی تعلقات کا تصور کریں، اپنے دماغ میں اس کی فلم چلائیں۔ اس میں اپنی مرضی کی تبدیلی کر لیں۔ یہ تصور چند سیکنڈ (30,45 سیکنڈ) کا ہو سکتا ہے اور زیادہ دیر کا بھی۔ پھر ہر ایک دو گھنٹوں کے بعد چند سیکنڈ کے لیے اس تصور کو پھر کر لیں۔ اس کی فلم چلائیں۔ یہ مشق دن میں کئی بار کر لیں، خصوصاً اس دن جس دن آپ نے جنسی عمل سے لطف اندوز ہونا ہو۔

آئندہ جب بھی آپ کے جنسی جذبات ابھریں یا جنسی خیالات (Sexual Feelings) کا احساس ہو، مثلاً راہ چلتے کوئی خوبصورت عورت کو دیکھ کر، کسی خوبصورت تصویر کو دیکھ کر، یا ٹی وی پر کسی پرکشش عورت کو دیکھ کر آپ کو جنسی خیالات آئیں تو پھر سوچیں کہ آپ اس کے ساتھ کیا کرنا چاہتے ہیں یا کیا کرنا چاہیں گے۔ پھر آنکھیں بند کر لیں اور کچھ کرنے کا تصور کریں۔ اس کے جسم کو چھونے، بغل گیر ہونے اس کے پستانوں اور فرج اور دوسرے حساس حصوں کو مشتعل کرنے کا تصور کریں۔ اپنی خواہشات کے مطابق ہر جنسی عمل کرنے کا تصور کریں۔ ان پسندیدہ جنسی تصورات پر مشتعل اپنی آنکھوں میں ایک شاندار Blue فلم چلائیں۔ تصورات کو زیادہ سے زیادہ واضح، رنگین، روشن، بڑے اور اپنے قریب بنائیں۔ یہ تصور چند سیکنڈ کا ہو سکتا ہے اور طویل بھی۔ پھر ہر ایک دو گھنٹوں کے بعد آنکھیں بند کر کے پھر یہی تصور کریں۔ اس فلم کو دوبارہ چلائیں۔ آخر میں اس مشق میں اپنی بیوی کو شامل کریں یعنی دوسری عورت کا تصور ختم کر کے اس کی جگہ اپنی بیوی کا تصور کریں۔

ان مشقوں کے ساتھ ''کیگل مشق'' (صفحہ 275) بھی شامل کریں یعنی تصور کے ساتھ کئی بار کیگل مشق کریں۔ اس مشق سے آپ کے انزال کا لطف زبردست ہوگا۔ یہ مشقیں ہر روز کی

جاسکتی ہیں۔ان سے جنسی جذبات بیدار ہوتے ہیں، وہ لوگ جوان مشقوں کو باقاعدگی سے کرتے ہیں ان کی جنسی زندگی زیادہ لطف انگیز اور شان دار ہوتی ہے۔جنسی عمل والے دن ان مشقوں کو ہر ایک گھنٹے کے بعد کرنے سے آپ سیکس سے زیادہ لطف اندوز ہوسکیں گے۔

22۔ آرام سے کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں اور سوچیں کہ وہ کون سی چیزیں ہیں جو آپ کو سیکس میں نہیں مل رہی ہیں پھرانھیں حاصل کریں، یا پھر ایسی چیزوں کی لسٹ بنائیں (کئی دن میں) جو آپ کو سیکس میں پسند ہیں مگر کسی وجہ سے ان کو حاصل کرنے کا موقع نہیں مل رہا، پھرانھیں حاصل کریں۔

23۔ مباشرت کے دوران میں دونوں میاں بیوی کو زیادہ لطف تب آتا ہے جب فرج اور ذَکر کو رگڑ زیادہ لگے۔تاہم اس کے لیے فرج کسی حد تک چکنا ہونا ضروری ہے۔خشک فرج میں سٹروک لگاتے وقت بیوی کو تکلیف ہوتی ہے مگر بعض خواتین کی فرج (Vagina) میں چکناہٹ زیادہ ہوتی ہے (یہ کوئی بیماری نہیں، نہ ہی اس کا علاج کرانے کی ضرورت ہے) ایسی صورت میں مباشرت بالکل بے مزا ہوتی ہے۔ایسی حالت میں دخول سے پہلے فرج کو خشک کرلیا جائے۔اس کے لیے ٹشو ہرگز استعمال نہ کریں۔ورنہ ساری رات ٹشو کے ٹکڑوں کو چنتے رہیں گے۔اس کے بجائے مباشرت سے پہلے صاف ستھرے نرم کپڑے سے فرج کو خشک کریں، رگڑ کو بڑھانے کے لیے ذَکر کے اوپر تھوڑا سا شہد لگائیں شہد نقصان دہ نہیں ہے۔اگر کسی وجہ سے فرج ڈھیلی (Loose) ہے جس کی وجہ سے اچھی رگڑ نہیں لگتی تو اس صورت میں رگڑ کو بڑھانے کے لیے بیوی ٹانگیں اکٹھی کرلے یا پھر وہ کیگل مشق کرے۔اس مشق سے فرج کے پٹھے Tight ہوجاتے ہیں اور زیادہ رگڑ کی وجہ سے مباشرت زیادہ لطف انگیز ہوتی ہے۔خصوصاً بڑی عمر کی خواتین کے لیے یہ طریقے مفید ہیں۔

24۔ بعض ماہرین کے مطابق عورتیں بظری Clitoral اشتعال کے آرگیزم سے مباشرت سے بھی زیادہ لطف اندوز ہوتی ہیں۔لہٰذا کبھی کبھار بیوی کو بظری اشتعال سے لطف اندوز کیا جائے۔بظری اشتعال کے لیے ہمیشہ چکنی انگلی استعمال کی جائے۔فوراً بظر کو نہ چھوا جائے بلکہ پہلے اردگرد کے حصوں کو چھوا جائے اور پھر بظر کی طرف آجائیں اور اسے مختلف انداز سے مشتعل کریں اس سلسلہ میں بیوی سے رہنمائی لیں، اس سے پوچھیں کہ آپ بظر کو کس طرح مشتعل کریں۔ایک انگلی سے یا دو سے، تیزی (Rapidly) سے یا آہستہ آہستہ، نرم دباؤ کے ساتھ یا زیادہ دباؤ (Firmly) کے ساتھ۔یہ بھی پوچھیں کہ بظر پہلوؤں سے رگڑیں یا ٹوپی سے۔اس کے ساتھ فرج کے دہانے (Entrance) کو بھی مشتعل کیا جاسکتا ہے۔بظری اشتعال میں جب عورت آرگیزم کے قریب پہنچتی ہے تو بظر ایک دم ڈھیلا ہوجاتا ہے۔بعض صورتوں میں تو غائب ہوجاتا ہے۔آپ اسی جگہ اشتعال جاری رکھیں حتیٰ کہ وہ آرگیزم حاصل کرلے۔اگر آپ نے اشتعال بند کردیا تو بیوی آرگیزم حاصل نہ کرسکے گی۔

25۔ سیکس کو دلچسپ اور پُرلذت بنانے کے لیے بیوی کے جسم کے مختلف حصوں مثلاً رانوں کے اندرونی حصوں، بازوؤں کے اندرونی حصوں، پیٹ، ناف کے اندر، ناف کے نچلے حصے، پستانوں، کندھوں اور کمر کے نچلے حصے پر کھانے کی اشیا مثلاً چاکلیٹ، شہد، Jam، جیلی اور گاڑھا شربت وغیرہ لگائیں اور انھیں چاٹیں۔یہ عمل دونوں کے لیے سحرانگیز ہے۔ایک بار ضرور Try کیجیے۔

26۔ بہت سی خواتین جی سپاٹ کے اشتعال سے بے پناہ جنسی لذت سے ہم کنار ہوتی ہیں۔اس کے اشتعال سے عورت زبردست آرگیزم حاصل کرتی ہے۔اگرچہ یہ آرگیزم، مباشرت اور بظری اشتعال کے آرگیزم سے مختلف ہوتا ہے مگر بہت ہی لطف انگیز ہوتا ہے۔اس آرگیزم میں عورتوں کی اکثریت پانی خارج کرتی ہیں۔اس لیے بہت سی عورتوں کو جی سپاٹ کا اشتعال مباشرت سے بھی زیادہ پسند ہے۔شادی کے ابتدائی ایام ہی میں اسے تلاش کریں۔لمبے فور پلے کے بعد اسے پانا آسان ہوتا

ہے، جنسی اشتعال میں یہ جگہ سوج جاتی ہے۔ جی سپاٹ کو دو طریقوں سے مشتعل کیا جاتا ہے۔ ہاتھ یا ذکر سے ہاتھ سے اشتعال نسبتاً آسان ہے۔ فور پلے کے بعد بیوی پشت کے بل بستر پر لیٹ جائے اور آپ اپنی انگوٹھے کے ساتھ والی دو انگلیاں ہتھیلی اوپر کی طرف کر کے فرج کے اندر داخل کریں۔ جب انگلیاں دوسری گانٹھ تک اندر چلی جائیں تو پھر انگلیوں کو اوپر کی طرف کچھ موڑ لیں۔ اب فرج کی اوپر والی دیوار کو مختلف انداز (دائیں، بائیں) سے رگڑیں۔ جی سپاٹ کے اشتعال سے عورت کو جھٹکا لگتا ہے، جگہ سوج جاتی ہے اور اُسے پیشاب کی خواہش ہوتی ہے لہٰذا جی سپاٹ کے اشتعال سے پہلے عورت کو پیشاب کر لینا چاہیے۔ تاہم پھر بھی اسے پیشاب کی خواہش محسوس ہوگی لیکن نکلے گا نہیں کیونکہ مثانہ تو پہلے ہی خالی کیا جا چکا ہے اگر اشتعال جاری رہے تو 2 تا 20 منٹ کے مساج کے بعد عورت کو جنسی لطف محسوس ہونے لگتا ہے، حتیٰ کہ وہ آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ اگر اشتعال جاری رہے تو عورت ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ ہر بعد والا آرگیزم زیادہ لطف انگیز ہوتا ہے۔ ایک دو آرگیزم کے بعد آپ مباشرت کریں تو آپ بھی بہت لطف اٹھائیں گے۔

مباشرت کے ذریعے جی سپاٹ کو رگڑنا نسبتاً مشکل ہے اس کے لیے بیوی کو ایک خاص پوزیشن اختیار کرنا ہوگی۔ دوسرا عام مردوں کے لیے اتنی دیر سٹروک لگانا مشکل ہوتا ہے لیکن اگر آپ مباشرت میں جی سپاٹ کو مشتعل کر سکیں تو دونوں میاں بیوی بہت لذت اٹھائیں گے۔ مشنری پوزیشن میں جی سپاٹ کے اشتعال کے لیے بیوی کے گھٹنے اتنے اوپر اٹھائیں کہ وہ اس کے کندھوں سے مل جائیں یا دخول کے بعد اس کے ٹخنوں کو پکڑیں اور اتنا اوپر اٹھائیں کہ اس کے سرین بستر سے اوپر اٹھ جائیں۔ اس صورت میں سٹروک لگانے سے جی سپاٹ مشتعل ہو جاتا ہے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ Doggly Style (بیوی ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل بستر یا فرش پر ہو اور سر نیچے کو ہو) میں ذکر کو پیچھے سے داخل کیا جائے۔ جب کہ بعض خواتین کا خیال ہے کہ خاوند نیچے اور بیوی اوپر والا طریقہ زیادہ مناسب ہے کیونکہ اس صورت میں بیوی خود خاوند کے ذکر کو اپنے جی سپاٹ پر رگڑ سکتی ہے۔ چونکہ اس صورت میں مباشرت کو زیادہ دیر جاری رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے تو اس کا ایک حل یہ ہے کہ پہلے بیوی یا خاوند انگلی سے جی سپاٹ کو مشتعل کرے ایک آرگیزم کے بعد خاوند ذکر کو داخل کر کے جھٹکے لگائے تو بیوی دوسرا تیسرا آرگیزم مباشرت کے ذریعے نسبتاً آسانی سے حاصل کر سکے گی۔ ویسے بھی جی سپاٹ کو 4,6 بار انگلیوں سے مشتعل کرنے کے بعد وہ حساس ہو جاتا ہے پھر اسے ذکر کے ساتھ آسانی سے مشتعل کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ بیوی کو جی سپاٹ کا آرگیزم دیں تو وہ آپ کو سیکس میں آپ کی پسند کی ہر چیز خوشی سے دے گی۔

27۔ ایک ہی مباشرت میں ایک سے زیادہ طریقے (Positions) استعمال کریں۔ مثلاً مشنری طریقہ استعمال کریں، اس کے مختلف انداز سے لطف اندوز ہوں، پھر خود نیچے آ جائیں اور بیوی اوپر آ جائے۔ اس طریقے کے مختلف انداز استعمال کریں۔ اس کے بعد پہلو بہ پہلو اور آخر میں آگے پیچھے اور اس کے مختلف انداز سے لطف اٹھائیں۔ آخر میں جس پوزیشن میں زیادہ لطف آیا ہو اسے پھر استعمال کریں اور آرگیزم حاصل کر کے ایک دوسرے کے بازوؤں میں لیٹ جائیں اور اس کے کان میں اس کے تعاون اور حسن وغیرہ کی تعریف کریں۔ ورائٹی کے لیے اگلی بار ترتیب بدل لیں۔ مثلاً پہلے ملکہ والا طریقہ استعمال کریں۔ اس طرح ہر بار ترتیب بدل کر اس طریقے کی کشش کو بحال رکھا جا سکتا ہے۔

28۔ ہر ماہ ایک آدھ رات بالکل ہنی مون کی طرح Enjoy کریں۔ اس کے لیے پیشگی ایک دن مقرر کیا جا سکتا ہے یا ہنی مون کا خاص واضح اشارہ کیا جا سکتا ہے۔ بیوی اس دن نہا دھو کر خوب اچھی طرح تیار ہو۔ آپ کی پسند کے کپڑے پہنے، دلہن بن جائے۔ آپ کی پسند کا کھانا پکائے مگر آپ پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔ کھانا جلدی کھا لیں۔ کمرے

کے ماحول کو موم بتیوں کی روشنی سے رومانٹک بنائیں۔ کمرے کو پسندیدہ ائیر فریشنر سے معطر کریں۔ بستر پر پُرکشش رنگوں کی سلکی چادر بچھائیں جو صرف ہنی مون والے دن ہی استعمال کی جائے۔ بستر پہ پھول کی پتیاں بچھائی جائیں۔ بیوی گھریلو کام کاج سے جلد فارغ ہو جائے اس دن آپ بھی جلد گھر نہ جائیں۔ آتے ہوئے بیوی کے لیے گجرے لانا نہ بھولیے۔ نہا کر پُرسکون اور Relax ہو جائیں اپنے جسم پر بھی خوشبو لگائیں، فون بند کر دیں اور تصور کریں کہ آپ بیوی سے پہلی بار مباشرت کر رہے ہیں۔ طویل فور پلے اور پیار محبت کی باتیں ہوں اور پھر پسندیدہ طریقے سے جنسی عمل سے لطف اندوز ہوں۔ وہ سب کچھ کریں جو سہاگ رات نہ کر سکے تھے۔ ہر سال شادی کی سالگرہ تو ضرور اس طرح منائیں۔

29۔ اکثر اوقات عورت گھر میں Relax نہیں ہوتی کیونکہ گھر سے مراد کام کاج ہے۔ ظاہر ہے کہ عموماً انسان کام کے ماحول میں بہت زیادہ Relax نہیں ہوتا، جب کہ بھرپور جنسی لطف کے لیے Relaxation بہت ضروری ہے۔ لہٰذا ماہانہ ایک آدھ بار ماحول کو تبدیلی کریں۔ ایک آدھ رات کسی ہوٹل میں گزاریں۔ ماحول کی تبدیلی سے عورت کے جنسی جذبات زیادہ بیدار ہوتے ہیں۔ اس سے عورت گھریلو ذمہ داریوں سے آزاد محسوس کر کے زیادہ ریلیکس ہو جاتی ہے اور اگر ماحول بھی خوبصورت ہو تو عورت کے جذبات خوب بھڑ کتے ہیں۔ اس صورت میں عموماً بچوں کو گھر چھوڑنا ہوتا ہے۔

30۔ زیادہ ذہنی دباؤ اور تھکاوٹ میں فرد سیکس سے زیادہ لطف اندوز نہیں ہو سکتا۔ لہٰذا ریلیکس رہیں اس کے لیے مندرجہ ذیل مشق کریں۔

10 ایسی پسندیدہ چیزوں کی فہرست بنائیں جنھیں کرنا آپ کو اچھا لگتا ہے، سکون ملتا ہے۔ مثلاً ونڈو شاپنگ، لانگ Drive اخبار بینی، پھول خریدنا، کوئی کھیل کھیلنا، قیلولہ کرنا، ٹی وی پر کرکٹ میچ یا کوئی کھیل دیکھنا، غسل کرنا، کوئی پسندیدہ کتاب پڑھنا، پھر ان چیزوں میں سے ہر روز ایک چیز ضرور کریں۔ یہ آپ کو ریلیکس کرے گی اور جنسی زندگی زیادہ پُرلطف ہو گی۔

31۔ فاسٹ سیکس سروس (Fast Sex Service) کا تصور جدید دور کا ایک شاندار تصور ہے۔ جو ازدواجی زندگی کو تلخیوں سے محفوظ کرنے اور اسے پُرلطف بنانے کے لیے بہت موثر ہے۔ بعض اوقات میاں بیوی میں سے کسی ایک کو سیکس کی ضرورت ہوتی ہے مگر ساتھی کسی وجہ سے تعاون کرنے کے لیے تیار نہیں ہوتا جب بار بار ایسا ہوتا ہے تو ازدواجی اور گھریلو زندگی میں بدمزگی پیدا ہو جاتی ہے۔

میاں بیوی کے بھرپور جنسی لطف کے لیے کم از کم آدھ گھنٹے کی ضرورت ہوتی ہے مگر بعض اوقات آپ کے پاس زیادہ وقت نہیں ہوتا۔ آپ نے کام پر جانا ہے یا آپ اپنی ٹینشن سے فوری چھٹکارا حاصل کرنا چاہتے ہیں (سیکس ٹینشن سے نجات حاصل کرنے کا ایک موثر ذریعہ ہے) ویسے بھی مرد جنسی طور پر جلد مشتعل ہو جاتا ہے اور پھر تھوڑے وقت میں جنسی سکون چاہتا ہے۔ مرد دو چار منٹ میں جنسی سکون حاصل کر لیتا ہے۔ اس صورت میں چونکہ بیوی کو جنسی سکون نہیں ملے گا (اسے جنسی سکون کے لیے کم از کم 30 منٹ کا وقت چاہیے) لہٰذا وہ انکار کر دیتی ہے۔ اس طرح بعض اوقات بیوی جنسی سکون چاہتی ہے مگر آپ تھکے ہوئے ہیں اور آپ کے لیے آدھ پون گھنٹہ کے لیے جنسی عمل میں حصہ لینا ممکن نہیں۔ ان حالات میں فاسٹ سیکس سروس کا حصول بہت مفید رہے گا۔ آپ بیوی کے ساتھ ایک معاہدہ کریں کہ آپ کو جب بھی سیکس کی ضرورت ہو گی وہ کبھی انکار نہیں کرے گی اور وقت کی کمی کے پیش نظر وہ آپ کو فور پلے اور جوش و خروش کے بغیر سیکس فراہم کرے گی۔ اس کے بدلے میں جب بھی بیوی کو رومانس (پیار محبت، بوس و کنار اور بغل گیر ہونا وغیرہ) کی ضرورت ہو گی چاہے وہ چند منٹ کا ہو آپ اسے مہیا کریں گے۔ اس کے علاوہ آپ اسے ہفتہ میں ایک دو بار بھرپور سیکس مہیا کریں گے۔ اب چونکہ آپ کو ''انکار'' کا خطرہ نہ ہو گا آپ جنسی طور

پر زیادہ پُر اعتماد ہوں گے اور بیوی کو بہتر سیکس مہیا کر سکیں گے۔ اس صورت میں آپ کو ہمیشہ سیکس ملے گی وہ مباشرت ہو یا کوئی متبادل طریقہ۔

اس طرح بعض اوقات بیوی کو جنسی سکون کی شدید خواہش ہوتی ہے مگر مصروفیت یا تھکاوٹ کی وجہ سے آپ زیادہ وقت نہیں دے سکتے، جب کہ بیوی کو زیادہ وقت کی ضرورت ہے، اس صورت میں آپ اسے فاسٹ سیکس سروس مہیا کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے ایک طریقہ تو یہ ہے کہ آپ فور پلے کے بغیر بیوی کے بظر کو اس کے پسندیدہ طریقے سے مشتعل کر کے دو چار منٹ میں پُر سکون کر دیں۔ یا پھر بیوی اپنے کمرے میں جا کر خود اپنے جسم کو مختلف انداز سے مشتعل کرے۔ جب اس کے جذبات بھڑک اٹھیں اور وہ نقطہ عروج پر پہنچ جائے تو وہ آپ کو آواز دے اور آپ جنسی عمل میں شامل ہو جائیں۔ دخول کے بعد آپ چند بھرپور سٹروک لگائیں گے تو وہ چند منٹ میں آرگیزم حاصل کر لے گی۔ اس طرح فاسٹ سیکس سروس سے دونوں کو ہمیشہ سکون ملے گا جو کہ آپ کی ازدواجی زندگی کو خوشیوں سے بھر دے گا۔

32۔ عورت کو بے پناہ لطف دینے کا ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ آپ اسے کسی طریقے سے آرگیزم کے قریب لے جائیں جب وہ نقطہ عروج پر پہنچے تو وہ آپ کو اشارہ کر دے یا بتا دے اور آپ اشتعال کم کر کے اس کے جذبات کو مدھم ہونے دیں۔ پھر دوبارہ عروج پر لے جائیں۔ اشارے پر پھر جذبات مدھم ہونے دیں۔ ہر بار جب بھی وہ آرگیزم کے قریب پہنچے گی اس کی جنسی خواہش اور لطف میں مزید اضافہ ہوگا۔ بار بار ایسا ہی کریں۔ آخری بار وہ آرگیزم حاصل کر لے۔ یہ آرگیزم بہت بھرپور اور پُر لذت ہوگا۔

33۔ جنسی لطف اور سکون مباشرت کے علاوہ اور بھی کئی طریقوں سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ورائٹی کے لیے ان طریقوں سے لطف اٹھایا جا سکتا ہے۔

اپنے ساتھی کو غسل دیں پورے جسم پر صابن لگانے کے بعد ہاتھ پھیریں، کافی وقت صرف کریں۔ مقصد میل اُتارنا نہیں بلکہ اس کے جسم کے لمس سے حظ اُٹھانا ہے۔ بعض لوگ اس سے بہت لطف اُٹھاتے ہیں دونوں باری باری ایسا کریں اس دوران میں اگر تناؤ ہو جائے تو غسل کے دوران میں مباشرت کا لطف بالکل منفرد اور شان دار ہوگا۔ غسل کے بعد یا پھر بغیر غسل کے دوران میں اپنے ساتھی کے جسم کی مالش کریں، مساج کریں، بہت آرام اور پیار کے ساتھ۔ پہلے خشک اور پھر چکنے ہاتھوں سے۔ چکنے ہاتھوں سے مالش دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہوتی ہے۔ اس میں حساس جنسی حصوں کو بھی چھوا جا سکتا ہے۔ تاہم ان کو چھوئے بغیر بھی مالش سے لطف اُٹھایا جا سکتا ہے۔ مشق شروع کرنے سے پہلے ٹاس کر کے طے کیا جا سکتا ہے کہ پہلے کون مساج کرے گا۔ مساج پر کافی وقت صرف کریں۔

34۔ سیکس کے فوراً بعد، کچھ دیر بعد یا کئی دن بعد سابقہ جنسی عمل کے حوالے سے بیوی سے بات کریں۔ اسے بتائیں کہ آپ نے اس دن بہت Enjoy کیا۔ بیوی کے کردار کی تعریف کریں۔ بہتر ہے کہ تعریف مخصوص (Specific) ہو۔ مثلاً اسے بتائیں کہ جب اس نے آپ کے فلاں حصے کو ہاتھ لگایا تو آپ کو بہت اچھا لگا۔ مباشرت کے دوران میں اس کے کراہنے اور آوازیں نکالنے نے آپ کو بہت لطف دیا۔ جب آپ نے فلاں چیز کی تو میں پاگل ہو گیا۔ زیادہ اُمید ہے کہ آئندہ یہ چیزیں آپ کو زیادہ ملیں گی۔ جنسی عمل کے دوران میں عورت کی نرم و ملائم جلد اور خوب صورت جسم کی خوب تعریف کریں۔ اسے بتائیں کہ اس کے جسم پر ہاتھ پھیرنے اور پستانوں کو چومنے اور چوسنے سے آپ مدہوش ہو جاتے ہیں۔ سیکس کے دوران میں بیوی سے پوچھیں کہ اسے کیا چیز پسند ہے۔ سیکس کے بعد پوچھیں کہ اسے کیا زیادہ لطف انگیز محسوس ہوا، پھر وہی زیادہ دیں۔ بیوی آپ کی عاشق اور آپ پر فریفتہ ہوگی۔

35۔ جنسی زندگی سے بھرپور لطف اندوزی کے لیے دونوں میاں بیوی کو علم ہو کہ ساتھی کے لیے کون سی چیز زیادہ لطف انگیز ہے۔ اس کے لیے کچھ وقت نکالیں اور اپنے جنسی تجربات کے حوالے سے اس وقت بات چیت کریں جب آپ اچھے موڈ میں ہوں۔ اس طرح کی گفتگو کرنے کے لیے مندرجہ ذیل سوالات سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

1۔ Sex میں آپ کو کیا چیز پسند ہے؟
2۔ جب میں نے فلاں چیز کی تو آپ کو کیسا لگا؟
3۔ کیا آپ زیادہ Sex چاہیں گی؟
4۔ ہفتہ میں کتنی بار Sex چاہیں گی؟
5۔ کیا آپ بعض اوقات فورپلے میں زیادہ وقت چاہیں گی؟
6۔ کیا آپ فورپلے میں کم وقت چاہیں گی؟
7۔ کیا آپ چاہیں گی کہ اگلے سیکس میں مَیں کوئی مخصوص عمل کروں؟
8۔ کیا آپ چاہیں گی کہ میں آپ کو کسی نئے طریقے سے چھوؤں؟ ہاں ...... کیسے؟
9۔ کیا آپ چاہیں گی کہ میں کوئی خاص یا نئی چیز Try کروں۔
10۔ کیا آپ جنسی طور پر کوئی ایسی چیز چاہیں گی جو ہم نے کبھی نہیں کی؟
11۔ کیا کوئی ایسی چیز ہے جو میں کرتا ہوں اور آپ چاہتی ہیں کہ میں زیادہ کروں؟
12۔ کیا کوئی ایسی چیز ہے جو میں کرتا ہوں اور وہ آپ کو ناپسند ہے؟

اپنے آپ سے یہ سوال بھی کریں کہ آپ بیوی کو زیادہ پُر جوش بنانے، زیادہ خوشی دینے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟ پھر ویسا ہی کریں۔

36۔ اپنے کمرے میں ایک ڈبہ رکھیں، دونوں میاں بیوی گاہے بگاہے اپنی جنسی ضروریات اور خواہشات کو کاغذ پر لکھ کر اس میں ڈالتے جائیں۔ مثلاً زیادہ فورپلے، مباشرت کا کوئی خاص طریقہ وغیرہ۔ پھر مہینہ میں ایک آدھ بار باری باری قرعہ اندازی کے انداز میں بغیر سوچے سمجھے ایک پرچہ نکالیں اور اس پر عمل کریں۔ یہ طریقہ آپ کی ازدواجی زندگی کو خوشیوں سے بھر دے گا۔ اس طریقے کی مدد سے آپ بہت سی ایسی چیزیں بھی کر سکیں گے جو شاید آپ ہچکچاہٹ یا شرمندگی کی وجہ سے ساری عمر کرنے کی جرأت نہ کر سکیں۔

37۔ بیوی کے جسم کے مختلف حصوں پر پھونکیں ماریں، خصوصاً اس کے حساس حصوں (پستان، لب، بظر) پر اور وہ آپ کے حساس حصوں (ذکر اور خصیے وغیرہ) پر پھونکیں مارے۔ یہ دونوں کے لیے بہت لطف انگیز ہوگا۔ فرج کے اوپر پھونک ماری جا سکتی ہے مگر اس کے اندر پھونک مارنا نہایت خطرناک ہے۔ اس سے موت واقع ہو سکتی ہے۔

38۔ جنسی عمل اور فورپلے کی سابقہ ترتیب میں کچھ تبدیلی کر لیں۔ مثلاً اگر پہلے آپ بوس و کنار سے فورپلے شروع کرتے ہیں تو کبھی کبھار بغل گیر ہونے یا ایک دوسرے کے ساتھ لپٹنے سے فورپلے کا آغاز کریں۔ جنسی عمل اور فورپلے کی ترتیب میں معمولی تبدیلی بھی عورت کو زیادہ جنسی لطف دیتی ہے۔

39۔ ہمارے ہاں اکثر والدین شادی شدہ بچوں خصوصاً بیٹوں کی ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے میں اپنا موثر کردار ادا نہیں کرتے۔ حالانکہ انھیں چاہیے کہ وہ بیٹے کی ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے کے لیے شعوری کوشش کریں۔ اس کے لیے وہ بیٹے اور بہو کو خلوت کے زیادہ سے زیادہ مواقع فراہم کریں۔ ان کے باہر نکلنے اور گھومنے پھرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ اس سے نہ صرف بیٹے کی ازدواجی اور گھریلو زندگی زیادہ خوشگوار ہوگی بلکہ بیٹے کے دل میں والدین کے لیے احترام میں اضافہ ہوگا۔ اسی طرح بچے بھی والدین کی ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے کے لیے انھیں خلوت کے مواقع فراہم کریں۔ بڑھاپے میں سیکس (Sex) کی خواہش ختم نہیں ہو جاتی۔ تازہ ترین ریسرچ کے مطابق بزرگوں کی عمومی بہتر ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے سیکس نہ صرف مفید بلکہ ضروری ہے۔ لہٰذا یہ نہ سمجھا جائے کہ والدین کو بڑھاپے میں سیکس کی ضرورت

نہیں۔ یہ قدرت کا نظام ہے اور آخری دم تک کام کرتا ہے۔

مباشرت کے وقت کو بڑھانا

دنیا میں ہر فرد اپنے مباشرت کے وقت کو بڑھانا چاہتا ہے اس کے لیے فرد اپنی حیثیت سے بڑھ کر خرچ کرنے کو تیار ہے۔ امیر لوگ تو لاکھوں خرچ کر دیتے ہیں۔ ہمارے ہاں پرانے دور میں نوابوں اور بادشاہوں کے لیے حکیم حضرات سونے اور چاندی کے کشتے تیار کرتے تھے۔ تاہم ابھی تک کوئی ایسی معیاری دوا مارکیٹ میں موجود نہیں جو مستقل طور پر فرد کے وقت کو بڑھا سکے۔ جتنے بھی طریقے موجود ہیں وہ سب عارضی ہیں۔ ان میں سے کچھ کا استعمال بعض افراد کے لیے مہلک ہے۔ خصوصاً نیم حکیموں کے پاس اس طرح کا کوئی معیاری اور محفوظ (Safe) نسخہ موجود نہیں۔ اگر آپ کے پاس ہے تو مطلع فرمائیں ہم نہ صرف کتاب کے اگلے ایڈیشن میں آپ اور آپ کے نسخے کا ذکر کریں گے بلکہ آپ کو معقول معاوضہ بھی دیں گے۔ اکثر حکما بھی ایلو پیتھک ادویات کو ہربل میڈیسن کے نام سے فروخت کرتے ہیں۔

اگر آپ کو سرعتِ انزال (Premature Ejaculation) یعنی جلد ڈسچارج ہونے کا مسئلہ نہیں ہے تو مندرجہ ذیل طریقے مباشرت کے وقت کو بڑھانے کے لیے بہت موثر ہیں۔ 90 فی صد سیکس انسان کے دماغ میں ہوتی ہے اگر مباشرت کے وقت آپ اپنی توجہ مباشرت سے کسی دوسری چیز کی طرف کر دیں تو آپ اپنے جنسی عمل کو بہت طویل کر سکیں گے۔ لیکن اگر

مباشرت آدھ گھنٹے سے زیادہ طویل ہو جائے تو عورت کو تکلیف ہوتی ہے۔ کیونکہ اس سے فرج (Vagina) میں سوجن ہو جاتی ہے لہٰذا مباشرت کو زیادہ طویل کرنے سے گریز کریں ورنہ آپ کی بیوی مستقبل میں مباشرت سے پہلو تہی کرے گی۔

دخول کے بعد ذہن کو جنسی عمل سے ہٹانے سے جنسی عمل کے وقت میں اضافہ ہو جاتا ہے توجہ کو منحرف کرنے کے دو طریقے ہیں۔

1۔ ذہنی یا تصوراتی طریقے
2۔ جسمانی طریقے

ذہنی یا تصوراتی طریقے

1۔ دخول کے بعد دل میں ہزار سے اُلٹی گنتی گنیں اور گنتی کو مشکل بنائیں۔ کبھی ایک تفریق کریں کبھی تین، کبھی سات، نو وغیرہ۔ جب تک آپ گنتی گنتے رہیں گے انزال نہ ہو گا۔ یہ ایک بہت ہی موثر طریقہ ہے۔

2۔ اگر آپ بینکر یا اکاؤنٹینٹ ہیں تو یہ طریقہ آپ کے لیے موثر نہ ہوگا۔ آپ دخول کے بعد اردو یا انگلش کے حروف تہجی ے، ی، ء، یا Z Y X کو دل میں اُلٹا پڑھیں۔

3۔ مباشرت شروع کرتے ہی تصور کریں کہ آپ تختہ سیاہ کے قریب کھڑے ہیں۔ چاک آپ کے ہاتھ میں ہے اور آپ اس پر ہزار سے الٹی گنتی لکھ رہے ہیں۔ توجہ کو زیادہ منحرف کرنے کے لیے گنتی کو مشکل بنائیں۔ پہلے کی طرح کبھی ایک، کبھی تین، کبھی سات وغیرہ تفریق کریں۔ اس طریقے کی مدد سے آپ اپنے مباشرت کے وقت کو کافی طویل کر سکیں گے۔

4۔ یہ طریقہ تیسرے طریقے سے ملتا جلتا ہے۔ اس میں دخول کے بعد آپ تصور کریں کہ آپ ایک تختہ سیاہ کے قریب کھڑے ہیں اور اس پر انگلش یا اردو کے حروف تہجی اُلٹے لکھ رہے ہیں۔ جب تک لکھتے رہیں گے انزال نہ ہوگا۔

5۔ مباشرت شروع کرتے ہی کسی اہم مسئلے پر غور و فکر کرنا شروع کریں۔ اس کا حل تلاش کریں، حل کا تجزیہ کریں۔

6۔ یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے اگر آپ نے ماضی میں کسی خوب صورت اور پُر سکون جگہ مثلاً مری، کاغان اور سوات وغیرہ کی سیر کی ہے تو دخول کے بعد اپنے آپ کو تصور کی مدد سے وہاں لے جائیں اور خوب Enjoy کریں۔ جب تک لطف اندوز ہوتے رہیں گے انزال پر کنٹرول ہوگا۔

7۔ اگر آپ کو کرکٹ کا شوق ہے تو آپ توجہ کو منحرف کرنے کے لیے یہ تصور کر سکتے ہیں کہ آپ بیٹنگ کر رہے ہیں جب کہ عمران خان آپ کو باؤلنگ کرا رہے ہیں۔ جب تک عمران خان باؤلنگ کراتے رہیں گے آپ منزل (Discharge) نہیں ہوں گے۔

8۔ میرے ایک شاگرد ماہر نفسیات کا ایک مریض سرعتِ انزال کے مسئلے کی وجہ سے بہت پریشان تھا۔ یہ مریض ایک دیہاتی نوجوان تھا۔ اسے بتایا گیا کہ دخول کے بعد تصور میں وہ گاؤں کے ایک باغ میں چلا جائے اور وہاں ایک ایک درخت کو ہاتھ لگا کر گنے۔ اس نے اس طریقے کو استعمال کیا تو اس کی ازدواجی زندگی بہت خوش گوار ہو گئی۔ اس طرح میرا ایک سیاست دان مریض تصور کرتا کہ وہ الیکشن کی مہم میں اپنے شہر کے مختلف علاقوں میں تقریریں کر رہا ہے۔ اس سے اس کا مباشرت کا وقت اس قدر طویل ہو گیا کہ بیوی تنگ آ گئی۔ مباشرت 30 منٹ سے زیادہ طویل نہیں ہونی چاہیے۔

انکم ٹیکس دینے والے تصور میں انکم ٹیکس کا فارم پُر کر کے وقت کو بڑھا سکتے ہیں۔ اس

طرح گھر کا بجٹ بنا کر مباشرت کو طویل کیا جا سکتا ہے۔ کوئی بھی ذہنی کام توجہ منحرف کرنے کے لیے بہت موثر ہے۔

9۔ تصور کریں کہ آپ اپنی پسند کا کوئی کام (Hobby) کر رہے ہیں۔ اخبار کا مطالعہ کر رہے ہیں کوئی کتاب پڑھ رہے ہیں، باغ بانی کر رہے ہیں، ٹی وی دیکھ رہے ہیں۔

10۔ مباشرت شروع کرتے وقت تصور کریں کہ آپ اپنے ہمسایہ یا کسی مخالف سے جھگڑ رہے ہیں۔ جب تک جھگڑا جاری رہے، مباشرت بھی جاری رہے گی۔

جسمانی طریقے

1۔ مباشرت سے لطف اندوز ہوتے ہوئے انزال کے وقت اپنے ہونٹ اور کلّوں کو کاٹیے۔ اس سے انزال رک جائے گا۔

2۔ مباشرت کے وقت کو طویل کرنے کے لیے انزال سے پہلے جسم کے کسی حصے خصوصاً نازک حصے پر چٹکی بھریں۔

3۔ جسمانی طریقوں میں اپنے آپ کو تکلیف دے کر توجہ کو منتشر کرنا ہوتا ہے۔ توجہ منتشر ہوتے ہی عموماً انزال کی خواہش ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے ایک اچھا طریقہ یہ بھی ہے کہ انزال سے پہلے اپنے بالوں کو نوچیں۔ اس سے مباشرت کا وقت طویل ہو جائے گا۔

4۔ انزال کو روکنے اور مباشرت کے وقت کو طویل کرنے کے لیے انزال سے پہلے اپنے مقعد (Anus) کے پٹھوں کو زور سے بھینچیں۔ چند دنوں کی مشق کے بعد آپ آسانی سے اس طریقے کی مدد سے انزال کو ملتوی کر سکیں گے۔ اس کے ساتھ ہی اگر آپ اپنی سانس کو بھی روک لیں تو کنٹرول زیادہ موثر ہو جاتا ہے۔

چند دوسرے طریقے

1۔ لمبے فور پلے کے بعد مباشرت شروع کریں۔ انزال سے کچھ دیر پہلے پیٹ سے لمبے اور گہرے سانس لیں۔ اس سے انزال کی خواہش ختم ہو جائے گی۔ مباشرت جاری رکھیں، حسب ضرورت لمبے اور گہرے سانس لیں۔

2۔ مباشرت کو طویل کرنے کے لیے یہ طریقہ بہت موثر ہے اگر اس کے ساتھ گنتی والا طریقہ بھی شامل کر لیں تو کامیابی کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں۔ دخول کے بعد تیز جھٹکے لگانے کے بجائے لمبے اور آہستہ آہستہ (Slow) سٹروک لگائیں۔ انزال کے قریب ساکن ہو جائیں۔ انزال کا وقت گزرنے پر پھر لمبے اور آہستہ جھٹکے لگائیں انزال کے قریب پھر ساکن ہو جائیں۔ حسب ضرورت اس طریقے کو دہراتے رہیں۔ اس طریقے کے ساتھ اگر پیٹ سے لمبے گہرے اور آہستہ سانس بھی لیں تو آپ کا کنٹرول مزید بہتر ہو گا۔

3۔ عموماً فرد تب منزل (Discharge) ہوتا ہے جب وہ اندر باہر جھٹکے لگاتا ہے۔ دخول کے بعد اندر باہر سٹروک لگانے کے بجائے ساکن رہیں اور پھر اپنے پیڑو (ناف کے نیچے بالوں والی جگہ) یا چوتڑوں (Hips) کو دائیں بائیں حرکت (Swing) دیں یا ان کو چکر کی صورت میں گھمائیں یا حرکت (Rotate) دیں۔ اگر بیوی بھی مخالف سمت میں Swing یا Rotate کرے تو دونوں میاں بیوی بہت لطف انگیز ہوں گے۔ یہ طریقہ مباشرت کو طویل کرنے اور جنسی لذت و سکون کو بڑھانے کے لیے ایک موثر طریقہ ہے۔

4۔ مباشرت کے کچھ ایسے طریقے ہیں جن کی مدد سے مباشرت کے وقت کو طویل کیا جا

سکتا ہے۔ مغرب میں جنسی عمل کے وقت کو بڑھانے کے لیے ملکہ والا طریقہ بہت Popular ہے لیکن ہر فرد کے لیے یہ طریقہ موثر نہیں ہے۔ لہٰذا آپ سارے طریقے آزمائیں پھر نوٹ کریں کہ آپ کو کس طریقہ میں انزال پر زیادہ کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔ پھر اسی طریقہ کو زیادہ استعمال کریں۔ بعض لوگوں کے لیے مشنری طریقہ بہت موثر ہے۔ بیوی نیچے اور خاوند اوپر ہو، بیوی کی کمر کے نیچے تکیہ ہو اور اس کی ٹانگیں ہوا میں اور گھٹنے جھکے ہوئے ہوں۔ خاوند گھٹنوں کے بل بیوی کی ٹانگوں کے درمیان بیٹھ جائے۔ اس کا وزن گھٹنوں پر ہو، اس پوزیشن میں خاوند کے لیے انزال کے قریب مقعد (Anus) کو سکیڑ کر انزال کو روکنا آسان ہو جاتا ہے۔

5۔ اس طریقہ کی اگر باقاعدہ مشق کی جائے تو یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔ اس کا استعمال بھی آسان ہے۔ آپ مباشرت کا ایسا طریقہ (مشنری، آگے پیچھے) استعمال کریں جس میں مباشرت کے دوران میں آپ ذکر کو تھوڑا سا باہر نکال سکیں مگر سارا ذکر باہر نہ نکلے۔ مباشرت کے دوران میں انزال سے پہلے ذکر کو تھوڑا سا باہر نکالیں اور اس کی جڑ (Base) کو زور سے بھینچیں حتیٰ کہ انزال کا وقت گزر جائے۔ اس طریقے کو آپ حسبِ ضرورت کئی بار استعمال کر سکتے ہیں۔

اس سلسلے میں ایک بات ذہن میں رہے کہ ہر طریقہ ہر فرد کے لیے موثر نہ ہوگا۔ آپ ان سب طریقوں کو آزمائیں پھر نوٹ کریں کہ آپ کے لیے کون سا طریقہ زیادہ کامیاب ہے پھر اسی طریقے کی مزید مشق کریں۔ تاہم مباشرت کے وقت کو زیادہ کامیابی سے بڑھانے کے لیے بیک وقت ایک سے زیادہ طریقے استعمال کریں۔ مثلاً مباشرت کرتے ہی اپنے پسندیدہ طریقے (مثلاً اُلٹی گنتی گننا) سے توجہ کو منتشر کریں۔ انزال کے قریب سٹروک لگانا بند کر دیں۔ پیٹ سے لمبے اور گہرے سانس لیں، مقعد کو سکیڑیں، حسب ضرورت ذکر کو باہر نکال کر اس کی جڑ کو زور سے بھینچیں اور مباشرت کے لیے ایسا طریقہ استعمال کریں جس میں آپ کو زیادہ کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔

ایک مباشرت میں زیادہ آرگیزم حاصل کرنا

آرگیزم اور انزال دو مختلف چیزیں ہیں۔ جنسی سرور اور لذت کی انتہا آرگیزم کہلاتی ہے، اور مادے (منی Semen) کا اخراج انزال۔ عام مباشرت میں صرف پانچ فی صد خواتین اخراج کرتی ہیں جب کہ مرد تقریباً سارے ہی منزل (Discharge) ہوتے ہیں۔ اکثر لوگ مردانہ آرگیزم اور انزال کو ایک ہی چیز سمجھتے ہیں جب کہ حقیقت میں ایسا نہیں ہے چونکہ آرگیزم کے فوراً بعد مرد انزال حاصل کر لیتا ہے اس لیے ان دونوں کو ایک ہی چیز سمجھا جاتا ہے، حالانکہ دونوں میں فرق ہے۔ بعض اوقات فرد منزل ہو جاتا ہے مگر آرگیزم (انتہائے لذت) سے محروم رہتا ہے۔ اسی طرح انزال کے بغیر بھی آرگیزم حاصل کیا جا سکتا ہے۔

33فی صد عورتیں ایک مباشرت میں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کر لیتی ہے جب کہ عام حالات میں مرد ایک مباشرت میں ایک ہی آرگیزم حاصل کرتا ہے۔ تاہم کنزی (Kensey) کی رپورٹ کے مطابق مرد بھی ایک مباشرت میں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کی رپورٹ سے پتا چلتا ہے کہ بعض لوگ 2 تا 9 آرگیزم حاصل کر لیتے ہیں۔ ایک فرد نے ایک ہی مباشرت میں 16 آرگیزم حاصل کرنے کا دعویٰ کیا۔ چنانچہ ماہرین کا خیال ہے کہ ہر فرد ایک مباشرت میں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کرنا سیکھ سکتا ہے۔ درج ذیل طریقوں سے آپ بھی ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کر سکتے ہیں۔

ڈاکٹر ہارٹ مین اور اس کے ساتھیوں کا خیال ہے کہ ہر فرد ایک مباشرت میں زیادہ آرگیزم حاصل کرنا سیکھ سکتا ہے۔ ان کے طریقے کی مدد سے عموماً 3 تا 5 ہفتوں میں یہ فن سیکھا جا سکتا ہے۔ تاہم بعض افراد کے لیے زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔ اس طریقے میں آپ کو کسی پُر سکون جگہ 20 تا 30 منٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ خود بھی پُرسکون ہوں۔

پشت کے بل آرام سے بستر پر لیٹ جائیں، اپنے ذَکر کو مشتعل کریں جب انزال کے قریب پہنچ جائیں تو ذکر (Penis) کی ٹوپی کو، انگوٹھے اور ساتھ والی دو انگلیوں کی مدد سے زور سے بھینچیں (15 تا 20 سیکنڈ کے لیے اس سے زیادہ نہ ہو) حتیٰ کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے۔ ذکر کی ٹوپی کو دباتے وقت ایک انگلی ٹوپی کے اوپر اور دوسری نیچے ہو۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر یہی مشق کریں، انزال کے قریب پھر ذکر کو زور سے بھینچیں حتیٰ کہ پھر انزال کی خواہش ختم ہو جائے۔ تین بار اس طرح کریں اور چوتھی بار اشتعال جاری رکھیں حتیٰ کہ منزل (Discharge) ہو جائیں۔ یہ مشق ہفتہ میں 3 تا 5 بار کی جائے۔ بیوی کے ساتھ بھی یہ مشق کی جا سکتی ہے۔

دوسرے طریقے میں اسی طرح اپنے ذَکر کو مشتعل کریں اور انزال کے قریب ذَکر کو بھینچنے کے بجائے رک (Stop) جائیں، حتیٰ کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر ذکر کو مشتعل کریں، انزال کے قریب پھر رُک جائیں۔ پہلے کی طرح یہ مشق بھی 4 بار کی جائے۔ آخری بار اشتعال جاری رہے حتیٰ کہ انزال ہو جائے۔ یہ مشق بھی بیوی کے ساتھ کی جا سکتی ہے۔ دوسرا طریقہ ''سٹاپ اینڈ سٹارٹ'' کہلاتا ہے۔

ڈاکٹر ہارٹ مین کے نزدیک زیادہ آرگیزم حاصل کرنے کے لیے ذَکر کو بھینچنے والا طریقہ جلد سیکھا جا سکتا ہے۔ اس کی مدد سے بہت سے لوگ 3,2 ہفتوں میں کنٹرول حاصل کر لیتے ہیں۔ اس طریقے میں کامیابی کی شرح 100 فی صد ہے۔ اس دوران میں مباشرت اور عمومی خود لذتی سے مکمل پرہیز کرنا ہوگا۔

کنٹرول حاصل ہو جانے کے بعد بیوی کے ساتھ مباشرت کریں، آرگیزم حاصل ہونے کے بعد مگر انزال سے پہلے ذَکر کو باہر نکال کر زور سے بھینچیں تو انزال کی خواہش ختم ہو جائے گی۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر مباشرت شروع کریں۔ بہتر ہے کہ تین چار بار سے زیادہ ایسا نہ کیا جائے۔

بعض دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ اگر ''کیگل مشق'' (صفحہ 273) کو ''سٹاپ اینڈ سٹارٹ'' کے طریقے کے ساتھ ملا لیا جائے تو بھی فرد ایک مباشرت میں زیادہ آرگیزم حاصل کر سکتا ہے۔ اس طریقے میں پہلے کیگل مشق سے پی سی مسلز کو مضبوط کر لیا جائے پھر ''سٹاپ اینڈ سٹارٹ'' کے طریقے کی مدد سے انزال پر کنٹرول حاصل کر لیا جائے۔ بعد ازاں مباشرت کے دوران میں انزال کے قریب آرگیزم کے بعد رک جائیں اور ساتھ ہی لمبے سانسوں کے ساتھ PC مسلز کو ایک ہی بار زور سے بھینچ لیں۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر سٹروک لگانے لگیں، انزال کے قریب پھر یہی مشق کریں۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ ایک ہی بار PC مسلز کو بھینچنے کے بجائے ان کو بار بار بھینچا جائے۔ بہتر ہے کہ یہ طریقہ چار بار سے زیادہ استعمال نہ کیا جائے۔

جب کیگل مشق سے آپ کے PC مسلز بہت مضبوط ہو جائیں تو پھر ہاتھ سے اپنے ذَکر کو مشتعل کریں، انزال سے کچھ دیر پہلے PC مسلز کو بھینچ لیں، جب انزال کی خواہش ختم ہو جائے تو پھر یہی مشق کریں، انزال سے کچھ دیر پہلے پھر PC مسلز کو بھینچ کر انزال کی خواہش کو ختم کریں۔ چار بار سے زیادہ ایسا نہ کریں۔ جب آپ کو اس طرح انزال پر کنٹرول حاصل ہو جائے تو پھر اگلا قدم مباشرت ہوگا۔ مباشرت کریں، آرگیزم کے بعد مگر انزال سے پہلے PC مسلز کو بھینچ کر انزال کو روکیں۔ جب انزال کی خواہش ختم ہو جائے تو پھر سٹروک لگائیں، انزال سے پہلے PC مسلز کو بھینچ کر انزال کو کنٹرول کر لیں۔ چار بار سے زیادہ یہ مشق نہ کریں۔ انسان ہمیشہ غلطی سے سیکھتا ہے ممکن ہے کہ شروع میں آپ اس مشق سے

آرگیزم کے بعد انزال کو کنٹرول نہ کر سکیں۔ مشق جاری رکھیں، چند دنوں کے بعد آپ کو کنٹرول حاصل ہو جائے گا۔

باب—5

تکمیل خاندان

☆ حمل
☆ اولاد نرینہ کا حصول
☆ حمل اور مباشرت
☆ بانجھ پن
☆ ضبط ولادت

حمل

(Pregnancy)

اولاد کا حصول ہر انسان کی بنیادی خواہش ہے مگر ہماری تجویز ہے کہ پہلے ایک دو سال بچہ پیدا نہیں ہونا چاہیے تاکہ دولہا اور دلہن زندگی کی زیادہ ذمہ داریوں کے بغیر ازدواجی زندگی کے سکون اور لذت سے خوب لطف اندوز ہو سکیں۔ بچے حاصل کرنے کے لیے ساری عمر پڑی ہے۔ اس کے علاوہ اس دوران میں اگر میاں بیوی میں ناچاقی ہو جائے تو علیحدگی میں آسانی ہو نہ کہ بچوں کی وجہ سے ساری عمر عذاب میں گزرے۔ ماہرین کی رائے ہے کہ ناخوشگوار شادی سے خوشگوار اور پُرسکون علیحدگی بہتر ہے۔

حصول اولاد کے لیے میاں بیوی کا نارمل ہونا ضروری ہے کسی ایک میں خرابی ہوگی تو اولاد نہ ہوگی۔ بیوی کے حاملہ ہونے کے لیے ضروری ہے کہ منی (Semen) اس کی فرج (Vagina) میں داخل ہو اور منی میں کم از کم 2 کروڑ صحت مند نطفے (Sperm) موجود ہوں۔ فرج کا ماحول ایسا ہو کہ سپرم وہاں زندہ رہ سکیں۔ اگر عورت کی فرج میں تیزابیت زیادہ ہوگی تو نطفے مر جائیں گے اور بچہ پیدا نہ ہوگا۔ سپرم متعلقہ قاذف نالی میں پہنچ جائیں اور وہاں بیضہ کو پالیں اور بارآوری کے بعد بیضہ بچہ دانی میں آ جائے۔

مرد جب 4,5 دن کے بعد انزال ہوتا ہے تو خارج ہونے والی منی (Semen) کی مقدار اوسطاً 3.5 ملی لیٹر ہوتی ہے۔ اس میں اوسطاً 30,40 کروڑ سپرم موجود ہوتے ہیں۔ اولاد کی پیدائش کے لیے صرف ایک سپرم کی ضرورت ہوتی ہے۔ مگر اس کے لیے ضروری ہے کہ منی میں کم از کم 3 کروڑ سے زائد صحت مند نطفے (Sperms) موجود ہوں۔ اس صورت میں صرف دو ہزار کے لگ بھگ سپرم انڈے تک پہنچتے ہیں۔ اور ان میں ایک بیضے (ovum) کو بار آور کرتا ہے۔ عام حالات میں دو کروڑ سے کم سپرم ہوں تو اولاد پیدا نہیں ہوتی، البتہ ٹیسٹ ٹیوب کی صورت میں 50 ہزار سپرم سے بھی بچہ پیدا ہو جاتا ہے مگر اس طریقہ کی کامیابی کی شرح 25 فی صد کے لگ بھگ ہے یہ عموماً لڑکیاں ہوتی ہیں۔

بچے کی جلد پیدائش کے لیے مباشرت بیضہ ریزی (ovulation) کے قریب ہو۔ بیضہ ریزی کا وقت جاننے کے لیے بازار سے ایک خاص ٹیسٹ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ یہ ٹیسٹ تقریباً 24 گھنٹے پہلے بتا دیتا ہے کہ بیضہ ریزی کب ہوگی۔ ''اولادِ نرینہ کا حصول'' والے باب میں بیضہ ریزی کا وقت جاننے کے کئی طریقوں کی تفصیل بیان کی گئی ہے۔ اس کے علاوہ اگر روزانہ یا ایک دن چھوڑ کر مباشرت کی جائے تو بھی پہلے ماہ بیوی کے حاملہ ہونے کے 60 فی صد امکانات ہوتے ہیں۔ مباشرت کے لیے مشنری طریقہ استعمال کیا جائے۔ یعنی بیوی نیچے ہو، اس کی کمر کے نیچے تکیہ ہو، مرد اوپر ہو، دخول گہرا ہو، اس کے لیے بیوی کی ٹانگیں خاوند کے کندھوں پر ہوں، انزال کے بعد خاوند ذکر کو فوراً باہر نہ نکالے، ورنہ منی کا بہت سا حصہ فرج سے باہر آ جائے گا جس سے سپرم کی تعداد کم ہو جائے گی اور حمل کا امکان بھی کم ہو جائے گا بہتر ہے کہ ذکر خود ہی سکڑ کر باہر آئے۔ انزال کے بعد بیوی 30 منٹ تا ایک گھنٹہ اسی حالت میں لیٹی رہے۔ اس طرح مباشرت کرنے سے بیوی کے حاملہ ہونے کے امکانات میں کافی اضافہ ہو جاتا ہے۔

اولادِ نرینہ کا حصول
(Having A Son)

انسان نہ صرف اولاد چاہتا ہے بلکہ بیٹے چاہتا ہے۔ سائنس کی ترقی کی وجہ سے اب بیٹے کا حصول ممکن ہو گیا ہے اولاد نرینہ کے حصول کے لیے دنیا میں کئی طریقے رائج ہیں۔ اس وقت جو طریقہ سب سے کامیاب ہے وہ ''مائیکرو سارٹ'' کہلاتا ہے۔ اس میں بیٹے والے سپرم علیحدہ کر کے ان کو بیضہ کے ساتھ ملا دیا جاتا ہے اس صورت میں نتیجہ 100 فی صد ہوتا ہے۔ یہ ایک مہنگا طریقہ ہے۔ پاکستانی روپوں میں اس کی قیمت تقریباً 30 لاکھ روپے بنتی ہے۔ ایک اور موثر طریقہ ''شیٹلز میتھڈ'' ہے جسے امریکی ڈاکٹر Landrum B Shettles نے دریافت کیا۔ اس کی کامیابی کی شرح 90 فی صد ہے۔

بچے کی تخلیق باپ کے سپرم اور ماں کے بیضہ (ovum) کے ملاپ سے ہوتی ہے۔ باپ کے سپرم میں Y اور X کروموسوم ہوتے ہیں۔ جب کہ ماں کے بیضہ میں صرف XX کروموسوم ہوتے ہیں۔ Y کروموسوم چھوٹے اور نازک مگر تیز رفتار ہوتے ہیں۔ جب کہ X کروموسوم نسبتاً بڑے مضبوط مگر سست رفتار ہوتے ہیں۔ سپرم کی مجموعی تعداد جتنی زیادہ ہوگی ان میں Y کی تعداد بھی زیادہ ہوگی اور بیٹے کے امکانات زیادہ ہوں گے۔ اگر سپرم کی مجموعی تعداد کم ہوگی تو Y کی تعداد بھی کم ہوگی اور بیٹی کے امکانات زیادہ ہوں گے، اور بیٹے کے

امکانات کم ہوں گے۔

جب باپ کی طرف سے Y کروموسوم ماں کے X کروموسوم کے ساتھ ملاپ کرتا ہے تو لڑکا پیدا ہوتا ہے اور جب والد کی طرف سے X کروموسوم ماں کے X کروموسوم کے ساتھ ملاپ کرتا ہے تو لڑکی پیدا ہوتی ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ اولاد کی جنس کا انحصار مرد پر ہے نہ کہ عورت پر۔ البتہ اگر عورت کی فرج میں تیزابیت زیادہ ہو تو نازک Y کروموسوم مر جاتے ہیں اور بیٹا پیدا ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

ڈاکٹر شیٹلز کے طریقہ کار کی بنیاد اس بات پر ہے کہ مباشرت جتنی بیضہ ریزی (ovulation) کے قریب ہوگی اتنا ہی بیٹے کے امکانات زیادہ ہوں گے۔ اس کے علاوہ بعض دوسرے عناصر (Factors) بھی بہت اہم ہیں۔ مثلاً صحت مند سپرم کی تعداد، اگر سپرم کی تعداد زیادہ ہوگی تو لڑکے کے امکانات زیادہ ہوں گے اور اگر سپرم کی تعداد کم ہوگی تو لڑکی کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ مباشرت کا طریقہ بھی اہم ہے۔ مباشرت کا ایسا طریقہ اختیار کیا جائے جس میں سپرم جلد متعلقہ قاذف نالی (Falopian Tube) میں چلے جائیں۔ ہم نے شیٹلز کا طریقہ استعمال کیا ہے ہماری اپنی کامیابی کی شرح 90 فی صد سے زیادہ تھی۔

ڈاکٹر شیٹلز کے طریقے کی تفصیل بیان کرنے سے پہلے اس خوراک کی تفصیل بیان کی جاتی ہے جو بیٹے کے حصول میں معاون ہے۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ صرف اس خوراک کے استعمال سے بیٹے کے حصول کی کامیابی کی شرح 80 فی صد تک ہے۔

خوراک برائے بیٹا

اہم مباشرت سے 8 ہفتے پہلے میاں بیوی دونوں مندرجہ ذیل خوراک استعمال کریں:

☆ گندم، آلو، آلوؤں کی چپس، کیلے کا استعمال زیادہ کیا جائے۔
☆ مندرجہ ذیل کا استعمال مفید ہے:
- O گوشت، مرغ، انڈے، مچھلی، چاول، لسی (Butter Milk)
- O بینگن، پیاز، لہسن، سبز مرچ، کشمیری مرچ، ہری پھلیاں، دھنیا، کھیرا، تر، کدو، ٹینڈے، مکئی کے تازہ بھٹے، کچے ٹماٹر۔
- O آلو بخارا، آم، امرود، انناس، انگور، پستہ، تربوز، جامن، خربوزہ، خوبانی، کنو، کنو کا جوس، سیب، فالسہ، لیچی، مالٹا، امریکی خربوزہ، آڑو۔

☆ مندرجہ ذیل کا استعمال کم کیا جائے:
- O کوکا کولا، پیپسی کولا، مصالحے۔

☆ سن فلاور آئل میں پکائیں:
☆ مندرجہ ذیل کو بالکل استعمال نہ کریں:
- O مٹھائیاں، چاکلیٹ، سگریٹ، تمباکو، شراب، آئس کریم، کیک، پیسٹریاں، بسکٹ، پوری، پراٹھے، تیز مصالحے، زیادہ تیل والی چیزیں، چلغوزے، مونگ پھلی، اخروٹ، ناریل خشک، انجیر، مکھن، دودھ، خصوصاً گائے کا دودھ، دہی، پنیر، کھویا، کھیر، شکرقندی، دالیں، لوبیا، سویابین، بیکنگ سوڈا، گوبھی، شلجم، بھنڈی، کھجور، پالک، سلاد کے پتے۔

☆ تھوڑی مقدار میں چائے اور شہد کا استعمال مفید۔ زیادہ نہیں۔

چند ضروری احتیاطیں

بیٹا حاصل کرنے کا پروگرام شروع کرنے سے پہلے مندرجہ ذیل کا خصوصی خیال رکھا جائے:

☆ بیوی برتھ کنٹرول کی ادویات استعمال نہ کر رہی ہو۔ ادویات کا استعمال ترک کیے 6 ماہ گزر چکے ہوں۔
☆ ماں دودھ نہ پلا رہی ہو۔ دودھ پلانا چھوڑے کم از کم 3 ماہ گزر چکے ہوں۔

☆ میاں نشہ نہ کر رہا ہو۔ بہتر ہے کہ سگریٹ سے بھی پرہیز کریں۔

☆ مجوزہ خوراک کی پابندی کی جائے۔ اگر دل یا بلڈ پریشر کا مرض نہ ہو تو خوراک میں نمک کی مقدار میں کچھ اضافہ کر لیا جائے۔

☆ میاں تنگ کپڑے خصوصاً جین نہ پہنیں۔ بہتر ہے کہ انڈویئر کے بغیر کھلے کپڑے استعمال کریں۔

☆ میاں جب بھی باتھ روم جائیں۔ ایک دو منٹ کے لیے اپنے کپوروں (Testicles) پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔

☆ ان دنوں حمل نہ ہو۔ میاں سادہ کنڈوم پہن کر مباشرت کریں۔ تھوڑا سا کنڈوم چڑھا کر اس کے نچلے حصے سے ہوا نکال دی جائے۔ اس طرح کنڈوم کے پھٹنے کا امکان بہت کم ہو جاتا ہے۔

☆ میاں بیوی دونوں پرسکون رہیں۔ ہر قسم کی پریشانی سے بچیں۔

☆ بہتر ہے کہ یہ پروگرام سردیوں میں شروع کیا جائے۔ سردیوں میں اس طریقے کی کامیابی کی شرح بڑھ جاتی ہے۔

☆ اگر آپ کے صحت مند سپرم کم ہیں تو اس طریقے کو استعمال کرنے سے پہلے کسی اچھے ڈاکٹر (Urologist) سے ملیں۔ وہ آپ کو دوا دے گا جس سے سپرم کی تعداد بڑھ جائے گی اور بیٹا حاصل کرنے کا امکان بڑھ جائے گا۔ لاہور میں ڈاکٹر خلیق الرحمان (0300-8492949) سے ملا جا سکتا ہے۔

اخراج بیضہ (Ovulation) کا تعین

ڈاکٹر شیٹلز کے طریقے میں اہم ترین چیز اخراج بیضہ کا تعین ہے۔ کیونکہ مباشرت جتنی بیضہ ریزی (Ovulation) کے قریب ہوگی بیٹے کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہوں گے۔ اخراج بیضہ کے تعین کے کئی طریقے ہیں۔ تین اہم اور آسان طریقوں کی تفصیل درج ذیل ہے:

لعاب رحم کا طریقہ

☆ لعاب رحم انڈا بننے سے کچھ دن پہلے شروع ہو جاتا ہے۔ شروع میں لعاب مقدار میں کم گاڑھا، کم لیس دار، تار نہیں بنتی (مواد کو انگوٹھے اور انگلی سے تار بنانے کی کوشش کریں تو تار نہیں بنے گی) رنگ کریمی اور پیلا سا، ذائقہ بدبودار اور نمکین سا ہوتا ہے۔ جیسے جیسے اخراج بیضہ کا دن قریب آئے گا یہ مواد مقدار میں زیادہ، پتلا، لیس دار، تار دار اور شفاف اور بے رنگ ہوتا جائے گا۔ حتیٰ کہ اخراج بیضہ کے دن مواد مقدار میں بہت زیادہ، بہت پتلا، کچے انڈے کی سفیدی کی طرح شفاف، بے رنگ، لیس دار اور تار دار (انگلی اور انگوٹھے میں لے کر تار بنائیں تو تار بغیر ٹوٹے دور تک چلی جائے گی) ہوگا۔ اس میں ہلکی سی مٹھاس کی بو ہوتی ہے۔ مگر بعض اوقات اس دن یہ بے رنگ ہونے کے بجائے دودھیا یا کریم رنگ کا ہوتا ہے اور ہینڈ لوشن کی طرح پھسلواں ہوتا ہے۔ آخر میں اخراج بیضہ کے وقت مواد ایک دم خشک، گاڑھا اور گدلا ہو جاتا ہے اور مقدار بھی کم ہو جاتی ہے۔

☆ اخراج بیضہ سے ایک دن پہلے اور اخراج انڈے والے دن یہ لعاب بہت پتلا، شفاف، لیس دار اور مقدار میں زیادہ ہوتا ہے۔

☆ بعض عورتوں کا یہ مواد زیادہ ہوتا ہے اور بعض کا کم۔ مواد کا روزانہ چارٹ بنایا جائے اور مواد کی کیفیت تفصیل کے ساتھ تاریخ وار شام کو نوٹ کی جائے۔

☆ لعاب رحم کو حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ صابن سے اچھی طرح ہاتھ دھو کر خشک کر لیں۔ ناخن کٹے ہوئے ہوں۔ پیشاب کے بعد استنجا سے پہلے انگلی سے فرج (Vagina) کے منہ پر اس لعاب کو محسوس کریں۔ انگلی اوپر سے نیچے کی طرف لے جائیں۔ انگلی پر لگنی والی رطوبت کو احتیاط سے چیک کریں۔ انگلی کے علاوہ رنگین ٹشو پیپر سے بھی فرج کے منہ سے صفائی کے انداز میں یہ مواد حاصل کیا جا سکتا ہے۔ مواد کو چیک کرتے وقت تین چیزوں کو خصوصی اہمیت دی جائے 1۔ Colour مواد رنگ دار یا

بے رنگ یعنی شفاف یا گدلا، 2۔ Wetness مواد پتلا یا گاڑھا، 3۔ Stretchability مواد لیس دار ہے یا غیر لیس دار یعنی اس سے تار بنتا ہے یا نہیں۔

☆ یہ مواد ہر پیشاب کے بعد چیک کریں استنجا کرنے سے پہلے لعاب رحم کو حاصل کریں۔

☆ بعض خواتین کا یہ مواد بہت کم ہوتا ہے اور صرف پاخانے کے بعد ظاہر ہوتا ہے۔ اس صورت میں استنجا سے پہلے یا پاخانے کے بعد چیک کریں۔ اس کے علاوہ ٹیسٹ سے پہلے سات منٹ کے لیے کیگل مشق کر لیں۔ طریقہ یہ ہے کہ پیشاب کریں پھر پیشاب کو درمیان میں روک لیں۔ اس کے لیے آپ اپنی جنسی عضو کو اندر کو سکیڑیں۔ ایک آدھ بار کے بعد پیشاب کی مشق کے بغیر پیشاب کرنے سے پہلے 7 منٹ کے لیے کیگل کی مشق کر لیں۔ یعنی پیشاب کیے بغیر جنسی عضو کو پیشاب روکنے کی طرح اندر کو سکیڑیں پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس مشق کے بعد پیشاب کے بعد مواد ظاہر ہو جائے گا۔

☆ جب مواد بہت پتلا، شفاف اور لیس دار ہو تو اس کیفیت کے آخری 24 گھنٹوں میں لڑکا پیدا ہونے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں بعض اوقات اخراج بیضہ لعاب کے دوبارہ گاڑھا، گدلا اور کم لیس دار ہونے سے پہلے ہو جاتا ہے۔ ماہواری کا خون بند ہونے پر ہر روز لعاب رحم کے ٹیسٹ کی تفصیل لکھیں۔ اس کے لیے تاریخ لکھیں اور اس کے آگے اس دن کے مواد آنے یا نہ آنے کی تفصیل لکھیں۔ مثلاً ماہواری یکم دسمبر کو شروع ہوئی۔ نمونے کی تفصیل درج ذیل ہے۔

لعاب رحم کی کیفیت

1 دسمبر تا 5 دسمبر۔ ماہواری کے دنوں میں چیک کرنے کی ضرورت نہیں۔

6 دسمبر تا 8 دسمبر۔ نہ خون ہی لعاب رحم، خشک دن۔

9 دسمبر۔ پہلے دن 11 بجے صبح مواد ظاہر ہوا۔ جو مقدار میں معمولی، بہت گاڑھا، خشک ہو کر بھرا اور مروڑی سی بن گئی۔ غیر لیس دار۔

10 دسمبر۔ گاڑھا، گدلا، کریم رنگ کا، معمولی لیس۔

11 دسمبر۔ قدرے پتلا نسبتاً زیادہ لیس دار، غیر شفاف، گدلا، مقدار قدرے زیادہ۔

12 دسمبر۔ زیادہ پتلا، نسبتاً صاف، زیادہ لیس دار، تار لمبی۔

13 دسمبر۔ بہت پتلا، بالکل شفاف، کچے انڈے کی سفیدی کی طرح بے رنگ۔ مقدار میں زیادہ، ہلکی سی مٹھاس کی خوشبو۔ بہت لیس دار، تار لمبی۔ انگلی اور انگوٹھے کے درمیان ٹوٹتی نہیں۔ یہ اخراج بیضہ کا دن ہو سکتا ہے۔

14۔ دسمبر آج بھی موجود۔ کل کی طرح لیس دار، پتلا، شفاف، زیادہ تر عورتوں کے لعاب کی یہ کیفیت ایک دن رہتی ہے۔ بعض کی یہ حالت دو دن رہتی ہے۔ بعض عورتوں کی یہ کیفیت چند گھنٹے رہتی ہے ہمارے اس نمونے میں یہ کیفیت دو دن رہی۔ اس صورت میں اخراج بیضہ کا دن (14) واں دن ہے۔ اس کے گرد نشان لگا لیں۔

☆ اس کے بعد لعاب یک دم گاڑھا، خشک، گدلا ہو گیا اور مقدار بھی کم ہو گئی۔ اس کے بعد ایک دو دن لعاب آتا ہے اس کے بعد بند (خشک) ہو جاتا ہے۔ تاہم آپ پورے مہینے کا چارٹ بنائیں۔ بعض خواتین کی ماہواری ختم ہوتے ہی لعاب رحم آنا شروع ہو جاتا ہے یعنی خشک وقفہ نہیں ہوتا بعض کا خشک وقفہ لمبا اور کسی کا مختصر ہوتا ہے۔

☆ لعاب رحم کے پہلی بار ظاہر ہونے اور اخراج بیضہ کے وقت کے درمیان اوسطاً 5 دن اور 21 گھنٹے کا فرق ہوتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں لعاب رحم پہلی بار نوٹ کرنے کے بعد تقریباً چھٹے دن اخراج بیضہ کا امکان ہوتا ہے۔

پیشاب کے ٹیسٹ کا طریقہ

یہ ٹیسٹ ماہواری کا خون بند ہو جانے کے بعد کیا جاتا ہے۔ اس کے لیے Ovulation Kit استعمال کی جاتی ہے۔ ایک کٹ کو صرف ایک بار استعمال کیا جائے۔ یہ ٹیسٹ شروع میں

روزانہ ایک ہی وقت ، دوپہر 12 بجے کیا جائے۔ اس کے لیے صبح کا پہلا پیشاب نہ لیا جائے۔ٹیسٹ سے 3 گھنٹے پہلے زیادہ مشروب نہ پیا جائے۔بہتر ہے کہ 2 گھنٹے پہلے کچھ نہ پیا جائے۔ پیشاب کو صاف ستھرے برتن میں لیا جائے۔ جب مواد آنا شروع ہو جائے تو پھر یہ ٹیسٹ دن میں دو بار دوپہر 12 اور رات 10 بجے کیا جائے۔ رات کو بھی ٹیسٹ سے دو گھنٹے پہلے کوئی مشروب نہ پیا جائے۔ٹیسٹ کٹ کو صاف اور ہموار جگہ پر رکھیں۔ ذرا اوپر سے عمودی انداز میں پیشاب کے 3 فل قطرے اس کے اندر ڈالیں۔کوئی بلبلہ اندر نہ جائے۔ سرخ لائن ظاہر ہونے کا انتظار کریں۔ٹھیک 5 منٹ بعد ٹیسٹ کو چیک کر کے نوٹ کر لیں۔
اگر T والی لائن کا رنگ C والی لائن کے برابر یا گہرا ہے تو نتیجہ مثبت (Positive) ہے۔
لیکن اگر T والی لائن C والی لائن سے ہلکی ہے یا T والی لائن ظاہر نہیں ہوئی تو نتیجہ منفی ۔لیکن اگر C والی لائن ظاہر نہیں ہوئی تو غالباً کٹ میں یا تو کوئی بلبلہ چلا گیا یا قطرے فل نہ تھے۔اس صورت میں نئی کٹ سے دوبارہ ٹیسٹ کریں۔ پہلا ٹیسٹ ٹھیک نہیں۔مثبت نتیجہ کے بعد بھی ٹیسٹ جاری رکھیں حتیٰ کہ اخراج بیضہ کے بعد ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہو جائے۔منفی نتیجہ کے بعد ٹیسٹ بند کر دیں۔بہتر ہے کہ چین کی اوویلیشن کٹ استعمال نہ کی جائے اس کا رزلٹ تسلی بخش نہیں ہوتا۔لاہور میں یہ کٹ راشد میڈیکل سٹور بیرون لوہاری سے ملتی ہے۔

الٹرا ساؤنڈ کا طریقہ

کسی اچھے الٹرا ساؤنڈ والے سے ملیں۔اسے بتائیں کہ آپ Ovulation کی تاریخ جاننا چاہتی ہیں۔وہ آپ کے دو تین الٹرا ساؤنڈ کرے گا اور آپ کو 24 گھنٹے پہلے بتا دے گا کہ Ovulation کب ہوگا۔
بہتر ہے کہ ایک ماہ ان تینوں ٹیسٹوں کی مشق کر لی جائے۔مشق کے دوران میں پیشاب والا ٹیسٹ دن میں صرف ایک بار دوپہر 12 بجے کیا جائے۔اگلے ماہ ان ٹیسٹوں کی روشنی میں مباشرت کی جائے۔اہم بات یہ ہے کہ نوٹ کریں کہ پہلے ماہ Ovulation کا دن کون سا تھا۔یعنی ماہواری شروع ہونے کے کون سے دن Ovulation ہوا۔آئندہ بھی تقریباً وہی دن ہوگا۔تاہم ایک آدھ دن آگے پیچھے ہو سکتا ہے۔بہتر ہے کہ اگلے ماہ ماہواری ختم ہونے کے فوراً بعد ٹیسٹ کرنے کی بجائے گیارہویں دن پیشاب کا ٹیسٹ شروع کریں اور اب یہ ٹیسٹ دن کو 2 بار دوپہر 12 بجے اور رات 10 بجے کریں۔لعاب رحم والا ٹیسٹ حسب سابق کیا جائے یعنی ماہواری کا خون بند ہونے کے اگلے دن سے۔مثلاً اگر آپ کی ماہواری یکم دسمبر کو شروع ہوئی اور Ovulation چودھویں دن ہوئی تو اگلے ماہ پیشاب کا ٹیسٹ گیارھویں دن سے شروع کریں۔یعنی گزشتہ ماہ کی بیضہ ریزی والے دن سے تین دن پہلے۔

مباشرت کب کی جائے

☆ اس پروگرام میں مباشرت کے وقت کو بہت اہمیت حاصل ہے۔اگر اس کی پابندی نہ کی جائے تو نتیجہ خواہش کے برعکس ہو سکتا ہے۔
☆ جب پیشاب کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہو جائے یعنی T کی لائن کا رنگ C کی لائن جیسا یا گہرا ہو جائے تو اس کے 16 گھنٹے کے بعد مباشرت کی جائے۔
☆ مباشرت کے وقت لعاب رحم پتلا، لیس دار (دو انگلیوں کے درمیان لمبی تار بن جائے) مقدار میں زیادہ اور شفاف (کچے انڈے کی سفیدی کی طرح) ہو بعض اوقات یہ بے رنگ ہونے کے بجائے دودھیا یا کریم رنگ کا بھی ہوتا ہے۔
☆ لیکن اگر لعاب رحم گاڑھا، کم لیس دار (انگلیوں کے درمیان تار نہ بنے) غیر شفاف اور مقدار میں کم ہو تو مباشرت نہ کی جائے۔ورنہ نتیجہ خواہش کے برعکس ہو سکتا ہے۔
☆ اس مخصوص مباشرت سے 30 منٹ پہلے خاوند دو کپ بغیر دودھ کے کافی کے پیے۔ اس سے Y کروموسوم کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔
☆ مباشرت سے 20 منٹ پہلے بیوی کو تیار کیا جائے۔(Foreplay)

☆ مباشرت پیچھے سے ڈوگی سٹائل میں فرج کے اندر صرف ایک بار کی جائے اور دخول گہرا ہو۔

☆ بہتر ہے کہ بیوی میاں سے پہلے آرگیزم (جنسی لطف) حاصل کر لے۔ اس کے لیے ہاتھ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ مفید ہے ضروری نہیں۔

☆ جونہی تھوڑا سا انزال ہو تو خاوند ذکر (Penis) کو اور اندر کو دھکیل دے۔ ذکر کو اس وقت تک باہر نہ نکالا جائے جب تک وہ خود سکڑ کر باہر نہ آ جائے۔ جب ذکر باہر آ جائے تو بیوی 30 منٹ کے لیے منہ آسمان کی طرف کر کے اور ٹانگیں اکٹھی کر کے بستر پر لیٹ جائے۔ اس کے دونوں پاؤں بستر پر ہوں۔

☆ اس مخصوص مباشرت کے بعد دو ہفتوں تک مباشرت نہ کی جائے۔ یا پھر ایک ہفتہ کے بعد سادہ کنڈوم (بغیر چکناہٹ) پہن کر کی جائے۔

☆ اس مخصوص مباشرت سے ایک ہفتہ (دو ہفتے ہوں تو زیادہ بہتر) پہلے خاوند کا کسی طرح کا انزال نہ ہو۔ یعنی مباشرت یا خود لذتی نہ کریں اور نہ ہی احتلام ہو۔ اگر اس مخصوص مباشرت سے پہلے ایک ہفتہ کے اندر انزال ہو جائے تو پھر اہم مباشرت نہ کی جائے اور اگلے ماہ کا انتظار کیا جائے۔

اس طریقے کو استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے رب سے نیک اور صالح بیٹے کے لیے دعا بھی کریں۔ صرف بیٹا کافی نہیں۔ بہت سے والدین اپنے بیٹوں کے ہاتھوں تنگ ہیں اور ان کی موت کی دعا کرتے ہیں۔ میرے پاس ایک صاحب آئے جسے اللہ تعالیٰ نے 7 بیٹے دیے مگر یہ بہت دکھی تھا۔ بیٹے نافرمان اور گستاخ تھے۔ اب یہ ان کی موت کی دعا کرتا تھا۔ اسی طرح دو اور والدین میرے پاس آئے جن کو اللہ تعالیٰ نے دو، دو بیٹیوں کے بعد بیٹے دیے۔ بیٹے نہایت بدتمیز، گستاخ، بد اخلاق اور نافرمان تھے۔ دونوں والدین میرے سامنے روتے ہوئے اپنے دکھوں کی کہانی سناتے ہوئے دعا مانگ رہے تھے کہ یا یہ کم بخت مر جائیں یا پھر ہم مر جائیں۔ لہٰذا ہمیشہ نیک اور صالح اولاد کی دعا مانگی جائے۔ میں ایسے بہت سے لوگوں کو جانتا ہوں جن کو اللہ تعالیٰ نے صرف بیٹیاں دی ہیں اور وہ اپنے ان بھائیوں اور بہنوں سے زیادہ خوش ہیں جن کو اللہ تعالیٰ نے بیٹے دیے۔

اگرچہ یہ طریقہ بہت موثر ہے مگر 100 فی صد نہیں۔ اگر آپ اس طریقے کو شادی کی ابتدا سے ہی استعمال کریں تو ان شاء اللہ آپ کے 4 بچوں میں سے 3 یا کم از کم 2 ضرور بیٹے ہوں گے۔ اگر آپ کی پہلے ہی 4 یا زیادہ بیٹیاں ہیں تو پھر اس طریقہ کا استعمال خطرناک ہو سکتا ہے کیونکہ ایک بیٹی اور ہو سکتی ہے۔

حمل اور مباشرت
(Pregnancy and Intercources)

حمل کا عرصہ 9 ماہ پر محیط ہوتا ہے۔ اتنا عرصہ عموماً کسی بھی مرد کے لیے جنسی عمل سے پرہیز کرنا بہت مشکل ہے۔ خواتین میں بھی جنسی خواہش ماند نہیں پڑتی۔ بلکہ 80 فیصد خواتین کی جنسی خواہش میں حمل کی دوسری سہ ماہی (4 تا 6 ماہ) میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگرچہ آخری 3 ماہ میں اکثر خواتین کی جنسی خواہش اور دلچسپی کم ہو جاتی ہے۔ ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ کے مطابق ایک صحت مند حاملہ عورت کے ساتھ بچے کی پیدائش سے 4 ہفتے قبل تک محفوظ طور پر مباشرت کی جا سکتی ہے۔ بعض افراد تو آخری دن تک بھی مباشرت جاری رکھتے ہیں۔ ماسٹر اینڈ جانسن کے مطابق بچے کی پیدائش کے 3 ہفتے بعد عورت صحت یاب ہو جاتی ہے اور اس سے مباشرت کی جا سکتی ہے۔ اس دوران میں اس کی جنسی خواہش واپس آ جاتی ہے۔

وہ خواتین جو مس کیرج یا ابارشن کا تجربہ کر چکی ہیں، ان کے لیے بہتر یہ ہے کہ وہ حمل کے پورے عرصے میں خصوصاً پہلے چند ہفتوں اور آخری ہفتوں میں مباشرت اور دوسری جنسی سرگرمی جس کے نتیجے میں عورت آرگیزم حاصل کرے، بچنا چاہیے۔ کیوں کہ آرگیزم کی حامل جنسی سرگرمی سے مس کیرج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس طرح کچھ دوسرے ماہرین کے مطابق حمل کے آخری 6 ہفتوں میں بہتر یہی ہے کہ مباشرت نہ کی جائے۔ آخری ہفتوں میں

مباشرت کی وجہ سے لیبر کا درد (Labour Pain) پہلے شروع ہوسکتا ہے۔اس طرح بچہ وقت سے پہلے پیدا ہو جاتا ہے۔

حمل کے پہلے 6 ماہ تک تو عام حالات کی طرح مباشرت کی جاسکتی ہے اور اتنی ہی بار کی جاسکتی ہے جتنی بار پہلے ہوتی رہی ہے۔البتہ آخری ماہ پرہیز کرنا زیادہ بہتر ہے۔اس دوران میں بیوی خاوند کو متبادل طریقوں سے جنسی سکون مہیا کرسکتی ہے۔حمل کے دوران میں خصوصاً آخری مہینوں میں مباشرت کا مشنری طریقہ یعنی عورت نیچے والے طریقے کو بالکل ترک کردیا جائے۔البتہ ابتدائی دنوں میں ایک دو ماہ میں یہ طریقہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔حمل کے دوران میں مباشرت کی سب سے بہتر پوزیشن پہلو بہ پہلو ہے۔اس کے علاوہ آگے پیچھے اور عورت اوپر والا طریقہ بھی اختیار کیا جاسکتا ہے۔حمل کے آخری چند ہفتوں کے دوران میں مشنری طریقہ اختیار کرنے سے جھلی قبل از وقت پھٹ جاتی ہے۔اور بچے کی پیدائش قبل از وقت ہوجاتی ہے۔

ڈلیوری کے بعد عورت کے جنسی ردعمل (Response) میں 50 فیصد کمی آجاتی ہے۔مگر 3 ہفتوں کے بعد اس کی جنسی خواہش واپس آجاتی ہے اور وہ نارمل ہوجاتی ہے۔جیسا کہ پہلے بتایا جاچکا ہے کہ ماسٹر اینڈ جانسن کے مطابق ڈلیوری کے 3 ہفتے بعد مباشرت کی جاسکتی ہے۔لیکن اگر عورت کو خون آرہا ہو یا آپریشن ہوا ہو تو خون کے بند ہونے اور زخم کے مندمل ہونے کا انتظار کرنا چاہیے۔

بانجھ پن
(Infertility)

جیسا کہ پیچھے بتایا جاچکا ہے کہ اگر روزانہ یا ایک دن چھوڑ کر یا پھر بیضہ ریزی کے قریب ہمارے بتائے گئے طریقے کے مطابق مباشرت کی جائے اور پھر بھی ایک سال میں حمل نہ ٹھہرے تو غالب امکان یہی ہے کہ میاں بیوی میں سے کوئی ایک یا دونوں بانجھ ہیں۔امریکی ریسرچ کے مطابق وہاں 12 فی صد لوگ اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں۔ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ بانجھ افراد میں سے 33 فی صد مردوں میں نقص ہے اور 33 فی صد عورتوں میں اور باقی دونوں میں۔ایک دوسری ریسرچ کے مطابق 40 فی صد مرد بانجھ پن کا شکار ہیں۔

اُوپر بتائے گئے طریقے پر عمل کرنے کے باوجود اگر بیوی ایک سال کے بعد بھی حاملہ نہیں ہوتی تو مسئلے کی وجہ جاننے کے لیے سب سے پہلے مرد اپنے آپ کو چیک کرائے۔مرد میں بانجھ پن کی عموماً دو وجوہات ہوتی ہیں۔

1۔ صحت مند سپرم ہوتے ہی نہیں
2۔ صحت مند سپرم کی تعداد کم ہوتی ہے

اپنے بانجھ کی اصل وجہ جاننے کے لیے آپ اپنی منی (Semen) کا تجزیہ کرائیں۔بہتر ہے

کہ منی لیبارٹری میں ہی نکالی جائے۔ گھر سے لے جانے کی صورت میں عموماً رزلٹ صحیح نہیں آتا۔ اگر گھر سے لے جانا ضروری ہو تو آپ 15 منٹ کے اندر اندر اسے لیبارٹری میں پہنچا دیں۔ اگر آپ میں خرابی ہے تو آخری نتیجہ نکالنے سے پہلے کم از کم ایک اور لیبارٹری سے بھی اپنی منی کا تجزیہ کرالیں۔ اگر دونوں رپورٹوں سے معلوم ہو کہ خرابی آپ میں ہے تو بھی پُرسکون رہیں اور کسی اچھے ڈاکٹر (urologist) سے ملیں۔ آج کل ایسی ادویات مارکیٹ میں آ چکی ہیں جن کی مدد سے اس مسئلے کو حل کیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ کے سپرم کی تعداد کم ہے تو مندرجہ ذیل باتوں سے بھی فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

1۔ سگریٹ نوشی سپرم کی دشمن ہے۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ سگریٹ نوشی سے 15 فی صد سپرم کم ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ سگریٹ نوشی کی وجہ سے سپرم بیضہ کے اندر داخل نہیں ہو سکتا، جس کی وجہ سے بیضہ بار آور نہ ہوگا۔ لہٰذا اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو حصولِ اولاد کے لیے چھوڑ دیں۔

2۔ شراب نوشی بھی سپرم کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس سے سپرم خصوصاً نازک Y سپرم مر جاتے ہیں۔ چنانچہ شراب نوشی بھی ترک کر دیں۔ شراب نوشی گناہ کبیرہ ہے۔

3۔ اپنے وزن کو کم کریں۔ موٹاپے کی صورت میں خصیے (Testicles) جسم کے ساتھ لگے رہتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ان کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے اور اس سے سپرم مر جاتے ہیں ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ موٹے آدمی کے خصیوں کا درجہ حرارت نسبتاً زیادہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے بہت سے سپرم مر جاتے ہیں۔

4۔ خصیوں کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرارت سے کم ہوتا ہے۔ اگر ان کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرارت کے برابر ہو جائے تو بھی سپرم مر جاتے ہیں۔ اگر آپ تنگ لباس خصوصاً تنگ انڈرویئر پہنتے ہیں تو آپ کے خصیے اکثر اوقات آپ کے جسم کے ساتھ لگے رہتے ہیں جس کی وجہ سے خصیوں کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرارت کے برابر ہو جاتا ہے جو کہ سپرم کے لیے نقصان دہ ہے۔ لہٰذا کھلا لباس پہنیں خصوصاً گرمیوں میں آپ کے خصیے زیادہ دیر جسم کے ساتھ نہ لگے رہیں۔

5۔ گرمی سپرم کی دشمن ہے۔ لہٰذا گرم پانی میں زیادہ دیر تک نہ بیٹھیں، زیادہ دیر تک گرم پانی سے نہ نہائیں، اپنے خصیوں کو ٹھنڈا رکھیں۔ جب بھی باتھ روم جائیں خصیوں پر ایک دو منٹ کے لیے ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ آگ کے قریب کام کرنے والوں کے ہاں اکثر بیٹیاں پیدا ہوتی ہیں۔ گرمی سے Y کروموسوم جلد مر جاتے ہیں۔

6۔ جو لوگ روزانہ زیادہ ڈرائیونگ کرتے ہیں، انجن کی گرمی کی وجہ سے ان کے صحت مند سپرم بھی کم ہو جاتے ہیں۔ اس کے لیے اپنے نیچے ہوا دار سیٹ رکھیں۔ ہر ایک دو گھنٹوں بعد خصیوں پر ٹھنڈا پانی ڈال لیں۔

7۔ خوراک متوازن ہو جس میں سارے وٹامن خصوصاً وٹامن اے، اور وٹامن ای کا زیادہ استعمال کیا جائے۔

8۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ زیادہ دوڑنے اور سائیکل چلانے سے دو ہفتوں میں سپرم کی تعداد 29 فی صد کم ہوگی۔ یعنی بہت زیادہ ورزش بھی سپرم کے لیے نقصان دہ ہے۔

9۔ بعض کیمیائی مادے (Chemicals) مثلاً کرم کش ادویات، Glycol Ether جو کہ پرنٹنگ اور گوند وغیرہ بنانے میں استعمال ہوتے ہیں بھی سپرم کے لیے نقصان دہ ہیں۔ کرم کش ادویات کا سپرے کرتے وقت خصوصی احتیاط کی ضرورت ہے۔

10۔ ریسرچ میں یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ کمپیوٹر کے سامنے زیادہ دیر بیٹھنے سے بھی سپرم کی تعداد کم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے ایسے افراد کے ہاں اکثر لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں۔

11۔ ذہنی دباؤ (Stress) بھی سپرم کا بہت بڑا دشمن ہے۔ یہ سپرم کی تعداد کو کم کرتا ہے۔ لہٰذا اس سے بچیں اور ہمیشہ پُرسکون رہنے کی کوشش کریں۔

دوسری صورت میں خرابی آپ کی بیوی میں ہے جس کی وجہ سے وہ حاملہ نہیں ہو رہی۔ یہ خرابی کئی طرح کی ہوسکتی ہے مثلاً:

1۔ بیضہ ریزی (ovulation) ہوتی ہی نہیں۔ یا کبھی کبھار ہوتی ہے۔ وہ عورتیں جن کو شوگر ہو تو ان کو یہ مسئلہ ہو جاتا ہے۔

2۔ آپ کی بیوی کی قاذف نالیاں (Falopian Tubes) بند ہیں یا ان نالیوں میں کوئی خرابی ہے۔

3۔ عورت کے مواد رحم یا مواد فرج میں کوئی خرابی ہے جس کی وجہ سے سپرم مر جاتے ہیں یا آگے نہیں جا سکتے۔

4۔ بعض اوقات بیضہ ریزی کے بعد انڈا بچے دانی میں نہیں آ سکتا۔

5۔ عورتوں میں بانجھ پن کی ایک اہم وجہ عمر کی زیادتی ہے 35 سال کی عمر کے بعد عورت کی حاملہ ہونے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔

اپنی بیوی کی خرابی کو جاننے کے لیے کسی ماہر ڈاکٹر سے رابطہ کریں خواتین کی بہت سی بیماریاں قابل علاج ہیں۔

ضبطِ ولادت
(Birth Control)

ضبطِ ولادت پر اہلِ علم میں اختلاف ہے۔ بعض علماء کے نزدیک اسلام میں ضبط ولادت کی اجازت نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں ارشاد فرمایا ہے:

''قتل نہ کرو اپنی اولاد کو مفلسی کی وجہ سے، ہم تمھیں بھی رزق دیتے ہیں اور ان کو بھی۔''

(الانعام 151)

بعض دوسرے علماء کے نزدیک اس کی گنجایش ہے کیونکہ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے اپنے دور میں عزل (ضبط ولادت کا ایک طریقہ) سے صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین کو منع نہیں فرمایا (بخاری، مسلم) کچھ علماء کے نزدیک مفلسی کے ڈر سے ضبط ولادت حرام ہے جب کہ دوسری صورتوں میں جائز ہے۔

ضبط ولادت عموماً مندرجہ ذیل وجوہات کی بنا پر کی جاتی ہے۔

1۔ اس خیال سے کہ زیادہ بچوں کو کھلائیں گے کہاں سے؟ یعنی غربت کا خوف۔

2۔ اکثر والدین خاندان کو چھوٹا رکھنا چاہتے ہیں، تاکہ وہ ان کی بہتر پرورش اور تعلیم و

تربیت کرسکیں۔زیادہ بچوں کی دیکھ بھال اوران کی تعلیم وتربیت قدرے مشکل ہوجاتی ہے۔

3۔ بہت سی خواتین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے بچوں کی پیدایش کے درمیان دواڑھائی سال کا وقفہ ہو کیونکہ یہ ان کی اوران کے بچوں کی صحت کے لیے مفید ہے۔قرآن مجید سے بھی اس طرح کا ارشاد ملتا ہے۔جس میں بچوں کو دوسال دودھ پلانے کا ذکر ہے۔

4۔ بعض خواتین کو مختلف ٹیسٹوں کی مدد سے علم ہوجاتا ہے کہ ان کے بچے نارمل نہ ہوں گے۔اس صورت میں وہ حمل سے پرہیز کرتی ہیں۔

5۔ والدین کی بعض بیماریاں بچوں کو منتقل ہوسکتی ہیں۔اس صورت میں بچوں کی پیدایش کو کنٹرول کیا جاتا ہے۔

6۔ بعض اوقات ماں کی خراب صحت مزید بچوں کی اجازت نہیں دیتی۔

7۔ ملازمت پیشہ خواتین بھی زیادہ بچے نہیں چاہتیں۔کیونکہ ایک وقت میں ایک ہی کام بہتر طور ہوسکتا ہے،بچوں کی پرورش یا ملازمت۔

اس وقت دنیا میں برتھ کنٹرول کے بہت سے طریقے رائج ہیں۔کچھ قدیم،کچھ جدید۔کچھ کم کامیاب اور کچھ زیادہ کامیاب۔کچھ کا انحصار مردوں پر ہے اور کچھ کا خواتین پر۔ضبط ولادت کے چند اہم طریقے درج ذیل ہیں۔

1۔عزل (Withdrawal)

اس طریقے میں مرد انزال کے قریب ذکر (Penis) کو فرج (Vagina) سے باہر نکال لیتا ہے اور منی (Semen) کو فرج سے باہر خارج کرتا ہے۔برتھ کنٹرول کا یہ سب سے قدیم طریقہ ہے مگر اب بھی پوری دنیا میں استعمال ہورہا ہے۔ضبط ولادت کا یہ کوئی بہت موثر طریقہ نہیں ہے۔اس کی ناکامی کی شرح 25 فیصد ہے۔

یہ بات اللہ تعالیٰ کے نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے 1400 سال پہلے بتادی تھی۔صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے عزل کے بارے میں سوال کیا کہ عزل کرنا کیسا ہے۔آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کیا تم ایسا کرتے ہو تین بار یہی فرمایا۔پھر فرمایا کہ جو جان قیامت تک دنیا میں آنے والی ہے وہ ضرور آئے گی۔(بخاری)

انزال سے پہلے جنسی عروج میں مرد کے چند قطرے نکل جاتے ہیں ان میں بھی سپرم ہوسکتے ہیں۔اس سے بچہ پیدا ہوسکتا ہے۔بعض اوقات مرد جنسی جذبات کی شدت کی وجہ سے ذکر کو باہر نکالتے ہوئے منزل (Discharge) ہوجاتا ہے۔اس میں انزال فرج کے اندر تو نہیں ہوتا مگر اس کے اوپر ہوجاتا ہے جس کی وجہ سے سپرم فرج کے اندر جاسکتے ہیں۔بعض اوقات فرد ذکر کو باہر نکال ہی نہیں پاتا اور روکنے کے باوجود فرج کے اندر ہی منزل ہوجاتا ہے۔بعض اوقات اس وجہ سے فرد سرعت انزال کا شکار ہوجاتا ہے۔اس طریقے کی وجہ سے مرد سیکس سے بھرپور لطف اندوز نہیں ہوتا۔کیونکہ اس کا دھیان انزال کی طرف ہی رہتا ہے اور لطف کی طرف کم تاہم اس طریقے کے کوئی برے اثرات نہیں ہیں۔

اللہ تبارک وتعالیٰ کے پیارے حبیب صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے دور میں صحابہ رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین عزل کرتے تھے۔حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ہم عزل کرتے تھے،درآں حالیکہ قرآن مجید کے نزول کا سلسلہ جاری تھا۔(بخاری)

ایک دوسری حدیث میں حضرت سفیان رضی اللہ تعالیٰ عنہ وضاحت کرتے ہوئے فرماتے ہیں اگر یہ کوئی ایسی چیز ہوتی جس سے منع کیا جانا ضروری ہوتا تو قرآن کریم ہم

کو اس سے منع کرتا۔ (مسلم)

ان احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ اسلام میں عزل سے منع نہیں کیا گیا اور عزل کے باوجود بچہ پیدا ہو سکتا ہے۔ مذکورہ اور بعض دوسری احادیث کی روشنی میں فقہا کی ایک جماعت نے عزل کو جائز قرار دیا ہے جب کہ بعض دوسرے فقہا نے اسے مکروہ قرار دیا ہے۔ کنڈوم کا استعمال عزل سے مشابہ ہے اسی لیے بعض علماء کے نزدیک ضبط ولادت کی گنجایش نکلتی ہے۔ جب کہ بعض دوسرے علماء کے نزدیک اسلام میں اس کی اجازت نہیں۔

2۔ کنڈوم (Condom)

مردوں میں مانع حمل کا سب سے زیادہ استعمال ہونے والا طریقہ یہی ہے۔ اس میں مرد مباشرت سے پہلے ایک ربڑی غلاف کو ذکر کے اوپر چڑھا لیتا ہے تا کہ اس کا اخراج فرج کے اندر نہ ہو بلکہ کنڈوم میں ہو اس طرح عورت کو حمل ہوگا۔ یہ بھی 100 فی صد کامیاب طریقہ نہیں۔ اس میں ناکامی کی شرح 10 تا 26 فی صد تک ہے۔ اگر اس کے ساتھ بیوی مانع حمل کریم یا ڈایافرام استعمال کرے تو کامیابی کی شرح 100 فی صد ہو جاتی ہے کنڈوم کا استعمال جنسی بیماریوں سے بچنے کا ایک موثر طریقہ ہے۔

کنڈوم استعمال کرتے وقت مندرجہ ذیل احتیاطیں کر لی جائیں۔ چونکہ یہ ربڑ کا بنا ہوتا ہے لہٰذا یہ زیادہ پرانا نہ ہو، چار پانچ ماہ سے زیادہ پرانا نہ ہو بلکہ فریش ہو۔ ذکر کے اوپر تھوڑا سا چڑھا کر اس کے نیچے والے حصے کو دبا کر اس کی ہوا نکال دی جائے۔ اس کے اوپر ویزلین نہ لگائی جائے اس سے ربڑ گل جاتی ہے۔ اس کے اوپر زیتون کا تیل لگایا جا سکتا ہے۔ منزل ہوتے ہی ذکر کو باہر نکال لیں۔ نکالتے وقت کنڈوم کو اوپر سے پکڑ لیں تا کہ فرج کے اندر نہ رہ جائے۔ عورت کی فرج کے اندر چکناہٹ کافی ہو اگر چکناہٹ کم ہو تو یہ پھٹ سکتا ہے۔ اس احتیاط کے باوجود اگر پھر بھی پھٹ جائے تو بیوی کو حمل روکنے والی گولی کھا لینی چاہیے۔ بازار میں اس طرح کی گولیاں موجود ہیں جو اگر مباشرت کے بعد 70 گھنٹوں کے اندر کھا لی جائے تو حمل نہیں ٹھہرتا۔ بہتر ہے کہ ایسی گولیاں ہر وقت گھر میں موجود ہوں۔

3۔ مرد کی نس بندی (Sterilization)

اس طریقہ میں لوکل (Anesthesia) دے کر معمولی سا آپریشن کر دیا جاتا ہے۔ اس سے مرد کی مردانہ قوت کسی بھی طرح متاثر نہیں ہوتی۔ اس طریقے کی کامیابی کی شرح 100 فی صد ہے اس کے کوئی خاص مضر اثرات (Side Effects) بھی نہیں ہیں۔ حسب ضرورت اس آپریشن کو Reverse کیا جا سکتا ہے یعنی مرد دوبارہ اولاد پیدا کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ مگر اس کی کامیابی کی شرح ہر سال کم ہوتی جاتی ہے آپریشن کے ایک سال بعد کامیابی کی شرح تقریباً 90 فیصد اور 5 سال بعد صرف 30 فیصد رہ جاتی ہے۔ اکثر ڈاکٹر ضبط ولادت کے لیے عورت کے بجائے مرد کی نس بندی کی سفارش کرتے ہیں، کیونکہ عورت کی نس بندی کا آپریشن قدرے پیچیدہ ہے اور اسے مستقل ہی سمجھا جاتا ہے اگر چہ اسے بھی Reverse کیا جا سکتا ہے مگر اس کی کامیابی کی شرح کم ہے۔

4۔ بیضہ ریزی کے قریب مباشرت سے بچنا

بیضہ ریزی کے قریب اگر مباشرت نہ کی جائے تو بھی حمل کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔ یہ کوئی 10 دن بنتے ہیں اس طریقے کی تفصیل ہماری دوسری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ___ خواتین کے لیے'' میں موجود ہے۔

عورت کی نس بندی، مانع حمل کھانے والی گولیاں، آئی یو ڈی، ڈایافرام، مانع حمل فوم، کریم اور جیلی، اسپنج اور فرج کا دھونا، وغیرہ بھی ضبط ولادت کے معروف طریقے ہیں۔

باب۔6

بڑھاپا اور جنسی زندگی

بڑھاپا اور جنسی زندگی
(Sex and Old Age)

حکیموں کی ایک بات بالکل سچ ہے کہ مرد کبھی بوڑھا نہیں ہوتا۔ اگر ایک مرد جسمانی اور ذہنی لحاظ سے صحت مند ہے تو وہ مرتے دم تک جنسی عمل کے قابل ہوتا ہے۔ ایک ریسرچ کے مطابق 37 فی صد بوڑھے 60 سال کی عمر کے بعد ہفتہ میں ایک بار ضرور سیکس سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ بڑھاپے کے جنسی عمل میں انزال ضروری نہیں ہوتا۔ ماسٹر اینڈ جانسن کے مطابق 60 تا 70 سال کی عمر کے لوگوں میں 25 تا 30 فی صد بوڑھے ہفتہ میں ایک بار ضرور مباشرت کرتے ہیں۔ ایک سروے کے معلوم ہوا کہ 50 تا 80 سال کی عمر میں اکثر خواتین اور تقریباً سارے مرد سیکس میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ ایک ریسرچ میں صحت مند بوڑھے جن کی عمر 80 اور 102 سال کے درمیان تھی، کی جنسی زندگی کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ ان میں 30 فی صد عورتیں اور 62 فی صد مرد اب بھی مباشرت کرتے ہیں۔ البتہ بعض بیماریاں مثلاً جوڑوں کے درد، دوسرے دائمی درد، شوگر، دل کے امراض، پیشاب پر کنٹرول کی کمی اور ہارٹ اٹیک وغیرہ سیکس سے لطف اندوز ہونے میں کچھ رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں۔ بار بار کے سروے سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ بڑھاپے میں لوگ سیکس کو ہمیشہ سے زیادہ Enjoy کرتے ہیں۔ کیونکہ ان کو انزال پر زیادہ کنٹرول ہوتا ہے۔

بدقسمتی سے ہمارے ہاں بوڑھے وگوں کی جنسی سرگرمیوں کے حوالے سے وگوں کی رائے بالکل منفی ہے۔ 70 سالہ جوڑے کی جنسی سرگرمیوں کو بہت غیر شائستہ سمجھا جاتا ہے اور اس عمر میں خود لذتی کو تو بہت ہی برا سمجھا جاتا ہے۔ بہت سے 70 سالہ افراد بیوی کے عدم تعاون کی وجہ سے خود لذتی پر مجبور ہوتے ہیں۔ عام لوگوں کا خیال ہے کہ بڑھاپے میں فرد جنسی عمل کے قابل ہی نہیں رہتا۔ اکثر بوڑھے اس غلط خیال کی وجہ سے اپنی جنسی سرگرمیوں کو معطل کر دیتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ کچھ عرصہ بعد جنسی عمل کے قابل ہی نہیں رہتے کیونکہ جس چیز کو استعمال نہ کیا جائے (جسمانی اعضاء وغیرہ) تو کچھ عرصہ بعد وہ استعمال کے قابل نہیں رہتی۔ Use it or Lose it۔ جب کہ حقیقت یہ ہے کہ بوڑھوں کو بھی جوانوں کی طرح سیکس کی ضرورت ہے۔ عورت کی صحت کے لیے آرگیزم ایک مفید چیز ہے۔ اگر میاں بیوی صحت مند ہوں تو وہ مرتے دم تک جنسی عمل کے قابل ہوتے ہیں۔

بڑھاپے میں مجموعی طور پر فرد کی جسمانی کارکردگی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ بڑھاپے میں وہ تیز نہیں بھاگ سکتا بلکہ آہستہ آہستہ چلتا ہے۔ زیادہ وزن نہیں اٹھا سکتا۔ اسی طرح اس کی جنسی سرگرمیوں میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ 80 سال کے بعد بنیادی جنسی ہارمون Testosterone (جس کا تعلق تناؤ (Erection) اور جنسی خواہش کے ساتھ ہوتا ہے) کی پیداوار میں 20 سال کی عمر کی نسبت 66 فی صد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے فرد کی جنسی خواہش میں کچھ کمی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ تناؤ بھی جوانی کی طرح سخت نہیں ہوتا مگر دخول کے قابل ہوتا ہے۔ فرد کو تناؤ حاصل کرنے میں بھی زیادہ وقت لگتا ہے۔ جوانی میں مرد فوراً تناؤ حاصل کر لیتا ہے۔ درمیانی عمر میں چند منٹ میں تناؤ حاصل ہوتا ہے جب کہ بڑھاپے میں زیادہ دیر لگتی ہے۔ بعض اوقات تو بیوی کو ہاتھ سے ذکر کو مشتعل کرنا پڑتا ہے۔ چنانچہ بڑھاپے میں مرد کو بھی طویل فور پلے کی ضرورت ہوتی ہے اور انزال کے بعد سارا تناؤ فوراً ختم ہو جاتا ہے۔ دوبارہ تناؤ حاصل کرنے میں زیادہ وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑھاپے میں منی کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور اس کا اخراج بھی زیادہ طاقت (Force) سے نہیں ہوتا۔ یعنی منی کم تیزی سے نکلتی ہے۔ منی کا رنگ بھی سفید کے بجائے قدرے پیلا سا ہوتا ہے اور یہ نسبتاً پتلی ہوتی ہے یہ سب کچھ نارمل ہے۔

بڑھاپے میں بہت سے مردوں کو شہوت یعنی ہوشیاری (Erection) کے مسئلے کا سامنا ہوتا ہے۔ اس کی وجہ بڑھاپا نہیں بلکہ کوئی بیماری ہوتی ہے، مثلاً دل کی بیماریاں، بلند فشار خون، شوگر، پراسٹیٹ الرجی، ڈیپریشن، شوگر اور السر کی ادویات۔ اس کے علاوہ سکون آور اور بھوک کو ختم کرنے والی ادویات، سگریٹ نوشی اور شراب نوشی بھی اہم وجہ ہے۔ اس مسئلہ کو حل کرنے کے لیے ایرک ایڈ سسٹم کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ویاگرا، پیناگرا، Cialis وغیرہ سے بھی مدد لی جا سکتی ہے۔ مگر دل کے امراض والے افراد کے لیے یہ مہلک ہوتی ہیں۔ بہت سے مرد اس طرح بھی مناسب تناؤ حاصل کر لیتے ہیں کہ وہ کم تنے ذکر (Penis) کو چکنا کر کے فرج میں ٹھونس دیتے ہیں پھر چند سٹروک لگانے سے ان کو معقول تناؤ حاصل ہو جاتا ہے عمر کے بڑھنے کے ساتھ بعض افراد کے ذکر کی لچک میں کمی آ جاتی ہے جس کی وجہ سے ذکر پوری طرح نہیں پھیلتا (Expand) اور لمبائی اور چوڑائی میں چھوٹا ہو جاتا ہے۔ یہ تبدیلی بھی تناؤ کا مسئلہ پیدا کر دیتی ہے۔ تاہم سیکس سے لطف اندوز ہونے کے لیے مباشرت ضروری ہے اور نہ ہی انزال۔ اس صورت میں فور پلے سے لطف اٹھایا جا سکتا ہے۔ ایک دوسرے کے جنسی اعضا کو مشتعل کر کے بھی ساتھی کو جنسی سکون فراہم کیا جا سکتا ہے۔ تاہم شہوت کے لیے ایرک ایڈ سسٹم (Eric Aid System) سے مدد لی جا سکتی ہے۔ شہوت لانے کے لیے یہ ایک شاندار طریقہ ہے جس کے کوئی مضر اثرات نہیں۔ شروع میں آپ کو کچھ تکلیف ہو گی مگر بعد ازاں آپ نارمل محسوس کریں گے۔

ماہرین کے مطابق اچھی جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے ریگولر (با قاعدہ) سیکس بہت مفید ہے۔ ماسٹر اینڈ جانسن نے اس بات پر زور دیا ہے کہ بڑھاپے میں اچھی جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے جنسی سرگرمی ضروری ہے۔ ان کے مطابق بڑھاپے میں جنسی سرگرمی کو بحال رکھنے کے لیے دو عناصر بہت اہم ہیں۔

1۔اچھی جسمانی اور ذہنی صحت

ماہرین کے خیال کے مطابق وہ میاں بیوی جو بڑھاپے میں مباشرت جاری رکھتے ہیں ان کی جسمانی اور ذہنی صحت بہتر ہوتی ہے۔

2۔جوانی میں جنسی عمل میں باقاعدگی

وہ میاں بیوی جو جوانی میں ہفتہ میں ایک دوبار مباشرت سے لطف اندوز ہوتے ہیں، وہی بڑھاپے میں بھی سیکس سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ جوانی میں آپ جتنا زیادہ سیکس کریں گے، بڑھاپے میں آپ کے ذکر (Penis) کے پٹھے (Tissues) اتنے ہی صحت مند ہوں گے۔ وہ میاں بیوی جو جوانی میں ایک ماہ میں ایک دوبار جنسی سرگرمی میں حصہ لیتے ہیں وہ بڑھاپے میں بمشکل سیکس سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

بڑھاپے میں پراسٹیٹ کا مسئلہ عام ہے۔ 50 سال کی عمر کے بعد 33 فی صد مردوں کا پراسٹیٹ بڑھ جاتا ہے یا کینسر ہو جاتا ہے۔ بڑھاپے میں باقاعدہ جنسی سرگرمی کی وجہ سے مردوں میں پراسٹیٹ اور ہرنیے کے مسائل بہت کم ہو جاتے ہیں۔ بڑھاپے میں پراسٹیٹ کا بڑھنا اور پراسٹیٹ کا کینسر بہت عام ہے۔علاج کے لیے ان کا آپریشن کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے عموماً مرد کی جنسی زندگی ختم ہو جاتی ہے۔

60 سال کی عمر کے بعد جنسی عمل کو زیادہ پُر لطف بنانے کے لیے ضروری ہے کہ فور پلے طویل ہو۔مباشرت رات کے بجائے صبح کی جائے جب فرد کو فطری طور پر زیادہ تناؤ ہوتا ہے۔صبح کے وقت فرد زیادہ فریش اور زیادہ قوت Energy محسوس کرتا ہے۔ بڑھاپے میں سیکس سے بھرپور لطف اٹھانے کے لیے آپ کی جسمانی صحت اچھی ہو۔اس کے لیے متوازن خوراک استعمال کریں۔ وٹامن سی اور ای کا خصوصی اہتمام کریں۔ جوس اور پانی زیادہ پئیں، شراب اور سگریٹ نوشی بالکل ترک کر دیں۔ زندگی سے Stress کو ختم یا کم کریں اور ہلکی پھلکی ورزش کا اہتمام کریں۔اپنے ڈاکٹر سے باقاعدگی سے ملتے رہیں۔ڈاکٹر کے مشورے سے بہتر ہوشیاری کے لیے ویاگرا، پنیاگرا، واگرا، کاماگرا، اور سیالس (Cialis) وغیرہ استعمال کی جاسکتی ہیں۔اس کے علاوہ ایک ایڈ سسٹم بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ایک بات ذہن میں رہے کہ بڑھاپے میں ہر بار دخول ضروری نہیں۔صرف فور پلے سے ہی لطف اندوز ہوا جاسکتا ہے۔آخر میں آپ بیوی کی فرج میں اُنگلی داخل کر کے اسے مطمئن کر دیں اور وہ آپ کی مشت زنی کر کے آپ کو ڈسچارج کر دے۔

باب۔7

مردوں کے جنسی مسائل ــــــ حل

☆ جنسی کمزوری
☆ سُرعتِ انزال
☆ عدمِ انزال
☆ مرد کا آرگیزم کا حاصل نہ کرنا
☆ جنسی عدم دلچسپی

جنسی کمزوری
(Erectile Dysfunction)

50 سالہ رشید ایک معمولی پڑھا لکھا انسان تھا۔ وہ خوف، وہم اور وسوسوں کے علاج کے لیے میرے پاس آیا۔ تفصیلی انٹرویو سے معلوم ہوا کہ وہ شادی شدہ تھا اور پُرسکون زندگی بسر کر رہا تھا۔ اچانک اس کی بیوی فوت ہوگئی۔ اس کے چھوٹے چھوٹے بچے تھے۔ کچھ عرصہ بعد اس نے اپنی سالی سے شادی کر لی۔ شادی سے پہلے ایک حکیم سے مردانہ کمزوری کی دوا لی مگر اس دوا نے اُلٹا اثر کیا اور اسے ہر روز احتلام ہونے لگا۔ اب اسے یقین ہوگیا کہ وہ جنسی کمزوری کا شکار ہے جس کی وجہ سے وہ بیوی کو مطمئن نہ کر سکتا۔ عدم اطمینان کی وجہ سے بیوی نے دوسرے مردوں کے ساتھ ناجائز تعلقات قائم کر لیے، جس کا اسے بھی علم ہوگیا اور اس کا خون کھول گیا۔ ایک دن اس نے غصے میں بیوی کا گلا گھونٹ دیا۔ وہ تڑپ کر مرگئی۔ اس نے عدالت میں قتل کا اقرار کرلیا۔ اسے معمولی سزا ہوئی اور وہ جیل سے باہر آ گیا۔

جنسی کمزوری یا تناؤ کا مسئلہ عام ہے۔ اس مسئلے میں بعض لوگوں کو تناؤ ہوتا ہی نہیں۔ بعض کا تناؤ مکمل اور بھرپور نہیں ہوتا جس کی وجہ سے وہ داخل نہیں کر پاتے اور بعض کا تناؤ زیادہ دیر تک نہیں رہتا۔ یعنی فور پلے کے دوران میں بھرپور تناؤ ہوتا ہے مگر جونہی مباشرت شروع کرنے لگتے ہیں، تناؤ یک دم ختم ہوجاتا ہے۔ اس طرح بعض لوگوں کو کبھی بھرپور تناؤ ہوتا

ہےاور کبھی کوشش کے باوجود نہیں ہوتا۔گزشتہ دنوں میرے پاس ایک نوجوان مردانہ کمزوری کے لیے آیا۔اس نے بتایا کہ وہ بیوی کے ساتھ بالکل ٹھیک ہوتا ہے مگر دوسری عورتوں کے پاس اُسے تناؤ نہیں ہوتا۔میں نے کہا کہ آپ خوش قسمت ہیں کہ خدا آپ کو گناہ سے بچاتا ہے۔اس نے علاج کے لیے اسرار کیا۔میں نے معذرت کرتے ہوئے کہا کہ میں آپ کو زنا کے لیے تیار نہیں کرسکتا چاہے آپ مجھے کتنی ہی فیس کیوں نہ دیں۔وہ مایوس ہوکر چلا گیا اور میں سکون اوراطمینان کی انوکھی کیفیت میں ڈوب گیا۔

اسی طرح میرا ایک نوجوان مریض جس کی حال ہی میں شادی ہوئی تھی، سخت پریشانی کا شکار تھا بیوی سے مباشرت سے پہلے فورپلے کے دوران میں اسے خوب تناؤ ہوتا مگر وہ جونہی مباشرت شروع کرنے لگتا تو تناؤ کم ہوجاتا اور وہ ذکر داخل نہ کرپاتا۔کئی بار کی ناکامی کے بعداب وہ مباشرت سے خوف زدہ تھا اور جنسی خواہش کی تسکین کے لیے مشت زنی کرتا۔ مشت زنی میں اسے بھرپور تناؤ ہوتا۔

نفسیاتی تجزیہ سے معلوم ہوا کہ بلوغت کے ابتدائی دور میں اس نے ایک 4,5 سالہ بچی سے جنسی زیادتی کی کوشش کی مگر وہ پکڑا گیا۔اس کے علاوہ اس نے کئی بار اپنے والدین کو مباشرت کرتے دیکھا۔یہ بات اسے بہت بری لگی اور اسے مباشرت سے خوف اور نفرت ہوگئی۔جوانی میں ایک بار کسی جانور سے جنسی عمل کی کوشش کی اور جلد انزال ہوگیا اور اسے یقین ہوگیا کہ وہ کبھی مباشرت نہ کرسکے گا۔بلوغت کے ابتدائی دنوں میں اسے احتلام ہوتا تھا اور وہ خودلذتی بھی کرلیتا تھا۔اسے یقین تھا کہ احتلام اور خودلذتی کی وجہ سے وہ جنسی طور پر کمزور ہوچکا ہے۔ہمارے علاج سے چند سیشن کے بعد وہ بالکل نارمل ہوگیا۔

پوری دنیا میں تناؤ کا مسئلہ عام ہے۔ایک سروے میں معلوم ہوا کہ امریکہ میں 40 تا 70 سال کے 52 فی صد مرد کبھی نہ کبھی اس مسئلے کا شکار ہوجاتے ہیں۔برطانوی ریسرچ کے مطابق 40 سال سے کم عمر کے 12 مردوں میں سے ایک 40 تا 60 سال کی عمر کے 5 مردوں میں سے ایک اور 65 سال سے اوپر 2 مردوں میں سے ایک کو تناؤ کا مسئلہ ہے۔اکثر مرد زندگی میں کبھی کبھار اس مسئلے کا شکار ہوجاتے ہیں۔ایک بات ذہن میں رہے کہ تناؤ کا مسئلہ کوئی بیماری نہیں بلکہ یہ کسی بیماری کی علامت ہے۔جوانی میں یہ مسئلہ تقریباً 95 فی صد نفسیاتی ہوتا ہے جب کہ 50 سال کی عمر کے نفسیاتی اور جسمانی دونوں طرح کی وجوہات ہوتی ہیں۔تاہم اگر آپ کو کسی بھی وقت پوری ہوشیاری آتی ہے تو آپ نارمل ہیں۔آپ کے جسم میں کوئی خرابی نہیں۔اس طرح اگر آپ کو مشت زنی میں ہوشیاری آتی ہے تو بھی آپ نارمل ہیں۔

جنسی کمزوری کی اہم وجوہات

جنسی کمزوری کی بہت سی وجوہات میں سے چند اہم وجوہات درج ذیل ہیں:

خودلذتی (Masturbation) کے نقصانات کا خوف

26 سالہ خوب صورت صحت مند عمران کی شادی ہونے والی تھی۔اسے شک تھا کہ وہ شادی کے قابل نہیں۔جب اس کے لاشعور کی مدد سے اس کا نفسیاتی تجزیہ کیا گیا تو پتا چلا کہ وہ بچپن میں کبھی کبھار خودلذتی / مشت زنی کرلیتا تھا۔اس دوران میں اس نے ایک پمفلٹ پڑھا جس میں مشت زنی کے بہت سے نقصانات کا ذکر تھا۔مصنف نے اس بات پر بہت زور دیا تھا کہ اس سے فرد مردانہ کمزوری کا شکار ہوجاتا ہے اور شادی کے قابل نہیں رہتا۔اس پمفلٹ کو پڑھنے کے بعد وہ مردانہ کمزوری محسوس کرنے لگا اور علاج کے لیے ایک حکیم کے پاس گیا۔حکیم صاحب نے اس کا معائنہ کیا اور زور دے کر کہا کہ وہ جنسی طور پر ختم ہوچکا ہے۔اس کے بعد اس کے ذکر کا تناؤ بالکل ختم ہوگیا۔ہمارے علاج سے چند سیشن (Sessions) کے بعد وہ بالکل نارمل ہوگیا۔ہمارے ہاں نامردی کی سب سے بڑی وجہ مشت زنی کے حوالے سے مضر اثرات کا خوف ہے حالانکہ دنیا بھر کی تحقیقات سے ثابت ہوچکا ہے کہ اس کے کسی طرح کے کوئی نقصانات نہیں۔

ماضی کا واقعہ (Past Experience)

50 سالہ رحمت گزشتہ دو سال سے مباشرت نہیں کر سکا۔ اسے عام حالات میں تناؤ ہوتا مگر جونہی مباشرت کی کوشش کرتا تناؤ ختم ہو جاتا۔ نفسیاتی تجزیے سے معلوم ہوا کہ دو سال قبل وہ رات کے وقت بیوی کے ساتھ مباشرت میں مصروف تھا کہ کسی بچے نے دروازہ کھٹکھٹایا تو خوف سے فوراً اس کا تناؤ Erection ختم ہو گیا۔ اس کے بعد اس کے لاشعور میں یہ خوف بیٹھ گیا کہ پھر کوئی بچہ دروازہ نہ کھٹکھٹا دے۔ اس کے بعد اسی لاشعوری خوف کی وجہ سے وہ مباشرت نہ کر سکا۔

ذہنی دباؤ (Tension - Stress)

نامردی کی ایک بہت بڑی وجہ ذہنی دباؤ ہے۔ مختلف تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ ذہنی دباؤ کی وجہ سے جنسی ہارمون Testosterone کی پیداوار میں کمی ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے جنسی خواہش اور تناؤ (Erection) کم ہو جاتا ہے اور وہ مباشرت میں ناکام ہو جاتا ہے جب ذہنی دباؤ کی وجہ سے فرد ایک دو بار مباشرت میں ناکام رہتا ہے تو پھر شرمندگی کی وجہ سے بیوی کے پاس نہیں جاتا جس کی وجہ سے نہ صرف گھر کا ماحول بہت Tense ہو جاتا ہے بلکہ فرد مستقل طور پر نامردی کا شکار ہو جاتا ہے حالانکہ جس طرح ایک دو بار کھانسی آنے سے فرد کو ٹی بی نہیں ہو جاتی اسی طرح ایک دو بار تناؤ (Erection) نہ ہونے سے فرد نامرد نہیں ہو جاتا۔ بعض لوگ مباشرت کے ذریعے اپنے ذہنی دباؤ کو ختم کر لیتے ہیں۔

ناکامی کا خوف (Fear of Failure)

نامردی کی ایک اہم وجہ ناکامی کا خوف ہوتا ہے۔ فرد سمجھتا ہے کہ بچپن کی غلط کاریوں کی وجہ سے وہ جنسی طور پر کمزور ہے اور وہ مباشرت نہیں کر سکتا۔ اسے شدید خوف ہوتا ہے کہ وہ پہلی رات ناکام ہو جائے گا۔ پھر وہ جیسے سوچتا ہے ویسا ہی ہو جاتا ہے۔ اکثر نوجوانوں کو خوف ہوتا ہے کہ ان سے مباشرت نہ ہوگی اور وہ کامیاب نہ ہوں گے۔ چنانچہ وہ ناکام ہو جاتے ہیں۔ بہت سے طالب علم امتحان کے خوف کی وجہ سے بھرپور تیاری کے باوجود امتحان میں ناکام ہو جاتے ہیں۔

سرعت انزال کا خوف

بعض اوقات کسی مرد کو سرعت انزال کا مسئلہ ہوتا ہے وہ جب بھی بیوی کے پاس مباشرت کرنے جاتا ہے تو پہلے ہی یا جلد فارغ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے بیوی غیر مطمئن ہوتی ہے اور یہ شرمندہ۔ پھر لاشعوری طور پر اس شرمندگی سے بچنے کے لیے مردانہ کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے اور اسے ہوشیاری نہیں آتی۔

تشویش (Anxiety)

آج کی دنیا تشویش کی دنیا ہے۔ ہر فرد کسی نہ کسی تشویش یا خطرات میں مبتلا ہے اس تشویش کی وجہ سے بعض اوقات فرد کو تناؤ (Erection) نہیں ہوتا۔ تناؤ نہ ہونے سے فرد خوف زدہ ہو جاتا ہے۔ دوسرے دن اس کو خوف ہوتا ہے کہ شاید آج پھر وہ ناکام ہو جائے تو اس تشویش اور خوف کی وجہ سے وہ ناکام ہو جاتا ہے اس طرح ایک دو بار ناکام ہونے پر اسے یقین ہو جاتا ہے کہ وہ نامرد ہو چکا ہے۔

ڈپریشن (Depression)

ڈپریشن ایک فضول نفسیاتی بیماری ہے جس میں فرد شدید اداسی' افسردگی اور تنہائی محسوس کرتا ہے۔ کچھ کرنے کو دل نہیں کرتا، کچھ اچھا نہیں لگتا۔ اس مرض میں اکثر مریضوں کی جنسی اور جینے کی خواہش ختم ہو جاتی ہے۔ جنسی خواہش کے خاتمے کی وجہ سے وہ تناؤ (Erection) محسوس نہیں کرتا اور نامردی کا شکار ہو جاتا ہے۔ چنانچہ نامردی کی ایک اہم وجہ ڈپریشن ہے۔ ڈپریشن کی بعض ادویات بھی مردانہ کمزوری کا سبب بنتی ہیں۔ اگرچہ ڈپریشن کی بعض ادویات

مثلاً Desyrel کا اثر الٹ ہوتا ہے یعنی یہ نامردی کو ختم کرتی ہے۔

اِحساسِ گناہ (Guilt)

نوجوان وکیل کی جلد شادی ہونے والی تھی۔ مگر اسے پوری طرح تناؤ نہ ہوتا تھا۔ اس نوجوان کا تعلق ایک مذہبی گھرانے سے تھا۔ اب اسے خوف تھا کہ وہ شادی میں کامیاب نہ ہوگا۔ مباشرت نہ کر سکے گا۔ نفسیاتی تجزیے سے معلوم ہوا کہ چند سال قبل اس کو کم از کم تین بار زنا کا موقع ملا اور اس نے زنا کی کوشش کی مگر لاشعوری احساس گناہ کی وجہ سے اسے تناؤ (Erection) نہ ہوا اور وہ ناکام ہوگیا۔ اس کے بعد اسے یقین ہوگیا کہ وہ مردانہ کمزوری کا شکار ہے۔

بوریت (Boredom)

بعض اوقات جنسی کمزوری کی وجہ بڑی دلچسپ ہوتی ہے۔ بعض لوگ ایک لمبا عرصہ ایک ہی طریقے سے ازدواجی فرائض ادا کرتے ہیں۔ وہی کمرہ، وہی ساتھی اور وہی طریقہ وغیرہ جس کی وجہ سے فرد بوریت محسوس کرتا ہے اور اس کی سیکس (Sex) میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے۔ دلچسپی کم ہونے سے تناؤ (Erection) بھی متاثر ہوتا ہے۔

جنسی عمل سے پرہیز

اگر عرصہ دراز تک جنسی عمل سے پرہیز کیا جائے یا فرد کو جنسی عمل کا موقع نہ ملے تو بھی فرد کی جنسی کارکردگی میں کمی آ جاتی ہے کیونکہ انسان اپنے جن اعضاء کو استعمال نہیں کرتا، ان کی کارکردگی کم ہو جاتی ہے۔

تھکاوٹ (Tiredness,Fatigue)

آج کا دور محنت اور مقابلے کا دور ہے۔ کامیابی اور زندہ رہنے کے لیے ہر فرد سخت محنت کرتا ہے۔ سخت محنت کے بعد رات کو جب وہ گھر آتا ہے تو تھکاوٹ سے چور ہو چکا ہوتا ہے۔ اب وہ مکمل آرام چاہتا ہے۔ اس تھکاوٹ کی وجہ سے اکثر لوگوں کی جنسی خواہش بھی ختم ہو جاتی ہے۔ جنسی خواہش کی عدم موجودگی میں تناؤ (Erection) حاصل کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں بیوی کی خواہش پر یا اپنی مرضی سے مباشرت کی کوشش کرتا ہے تو وہ ناکام ہو جاتا ہے۔ دوسری بار ناکامی کے خوف کی وجہ سے ناکام ہو کر مستقل مردانہ کمزوری کا مریض بن جاتا ہے۔ ایسے افراد کو عام حالات میں تو تناؤ ہوتا ہے مگر مباشرت کے وقت نہیں ہوتا یا دخول کے وقت ختم ہو جاتا ہے۔ ان افراد میں سے کچھ اپنی مردانہ قوت چیک کرنے کے لیے کسی پیشہ ور عورت کے پاس جاتے ہیں۔ آپ کبھی ایسا نہ کریں۔ کبھی مردانہ قوت کو چیک کرنے کے لیے زنا نہ کریں۔ ایک تو یہ گناہ کبیرہ ہے دوسرا اس میں خطرناک جنسی بیماری لگنے کے بھرپور امکانات موجود ہوتے ہیں۔ تیسرے اس کوشش میں فرد پھر ناکامی کے خوف سے ناکام ہو جاتا ہے اور اس طرح اس کی نامردی پر مہر ثبت ہو جاتی ہے۔ حالانکہ ایسا فرد بالکل نارمل ہوتا ہے اور اسے نفسیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

جنسی بیماری کا خوف

جنسی بیماری کا خوف بھی فرد کی جنسی کارکردگی کو کم اور ختم کر دیتا ہے۔ میرا ایک مریض ایک پیشہ ور عورت کے پاس گیا۔ جونہی وہ مباشرت شروع کرنے لگا تو فوراً اسے خیال آیا کہ کہیں اس کو ایڈز نہ لگ جائے تو فوراً اس کا تناؤ (Erection) ختم ہوگیا۔ پھر وہ طویل مدت تک اس قابل ہی نہ رہا۔

شراب

شراب شروع میں فرد کو جنسی طور پر مشتعل (Stimulate) کرتی ہے مگر بعد ازاں یہ تناؤ (Erection) کو منفی طور پر متاثر کرتی ہے حتیٰ کہ کثرت شراب نوشی فرد کو نامرد بنا کر اس کی ازدواجی زندگی اور خوشیوں کو ختم کر دیتی ہے۔

سگریٹ نوشی

تازہ ترین ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سگریٹ نوشی سے خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے ذکر (Penis) کو مناسب مقدار میں خون نہیں ملتا جس کی وجہ سے فرد کو تناؤ (Erection) کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ آج کل سگریٹ نوشی بھی نامردی کی ایک اہم وجہ ہے۔

چوٹ

سر اور ریڑھ کی ہڈی کے دوسرے اور تیسرے مہرے کو چوٹ لگنے سے بھی مردانہ قوت کم یا بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح خصیوں (Testicles) اور پیشاب کی نالی کی چوٹ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

ذکر میں خون کا نہ جانا

چند دن پہلے میرے پاس ایک نیا شادی شدہ جوڑا علاج کے لیے آیا۔ ان کی شادی کو 6 ماہ گزر چکے تھے مگر ابتک مباشرت نہیں ہوئی تھی۔ میرے ایک سوال کے جواب میں خاوند نے بتایا کہ اسے کبھی اچھی طرح ہوشیاری نہیں آئی۔ حالانکہ ہر نارمل مرد کو صبح کے وقت خوب ہوشیاری آتی ہے۔ مرد کو ہوشیاری تب آتی ہے جب اس کے ذکر میں خون جاتا ہے بعض مردوں کے ذکر میں بھرپور خون نہیں جارہا ہوتا یا جاتا ہے وہاں رکتا نہیں بلکہ جلد واپس آجاتا ہے۔ ایسی صورت میں بھرپور ہوشیاری نہیں آتی۔ اس کے لیے ڈوپلر ٹیسٹ کرایا جاتا ہے۔ یہ بیماری بہت ہی کم ہے۔

جنسی ہارمون کی کمی

بعض اوقات اس مسئلے کی وجہ جنسی ہارمون Testosterone کی کمی ہوتی ہے۔ ایسے افراد کی تعداد 5 فی صد ہے۔ اس کمی کو جاننا کوئی مشکل نہیں۔ اگر آپ کو تناؤ کے مسئلے کے ساتھ جنسی خواہش کی کمی کا مسئلہ بھی ہے آپ کا مشت زنی یا مباشرت کو دل نہیں کرتا۔ کسی خوب صورت عورت کو دیکھ کر جنسی خواہش پیدا نہیں ہوتی تو زیادہ امکان یہی ہے کہ آپ کے جنسی ہارمون کی سطح نارمل سے کم ہے۔ لیبارٹری ٹیسٹ سے بھی Testosterone کی سطح کا علم ہو جاتا ہے۔ یہ ٹیسٹ خون لے کر کیا جاتا ہے۔

Atherosclerosis

اس بیماری میں فرد کی شریانیں (Artries) سخت ہو جاتی ہیں۔ ان کے اندر کچھ مادے جمع ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے یہ سخت اور تنگ ہو جاتی ہیں۔ ان میں خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے اور تناؤ نہیں ہوتا یا پورا نہیں ہوتا۔ (فرد کو تناؤ تب ہوتا ہے جب ذکر کی نالیوں میں خون جاتا ہے) اس کی عمومی وجہ کولیسٹرول کی زیادتی، سگریٹ نوشی، بلند فشار خون اور شوگر کی بیماری ہوتی ہے۔

شوگر (Diabetes)

تناؤ کے مسئلے کی ایک بڑی وجہ شوگر کی بیماری ہے۔ اس بیماری میں 50 فی صد مریضوں کو یہ مسئلہ ہو جاتا ہے یہ بیماری ہمارے نظام عصبی اور Vascular سسٹم کو متاثر کرتی ہے۔ اس میں تناؤ پیدا کرنے اور برقرار رکھنے والے اعصاب اور خون کی نالیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ اوسطاً شوگر کے مریض مرد دوسرے لوگوں سے 10 تا 15 سال پہلے جنسی کمزوری کے مسئلے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ شوگر کے 10 فی صد مریضوں میں اس بیماری کی پہلی علامت تناؤ کا مسئلہ ہوتا ہے۔

سرجری (Surgery)

کئی طرح کے آپریشن بھی یہ مسئلہ پیدا کر دیتے ہیں۔ خصوصاً پراسٹیٹ کی سرجری۔ وہ اعصاب جو دماغ سے ذکر کو جاتے ہیں وہ پراسٹیٹ کے قریب سے گزرتے ہیں۔ سرجری

میں بعض اوقات یہ اعصاب کٹ جاتے ہیں خصوصاً پراسٹیٹ کے کینسر کے آپریشن میں تو اکثر لوگوں کے یہ اعصاب کٹ جاتے ہیں اور فرد جنسی کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مثانے اور بڑی آنت کے آخری حصے یا مقعد (Rectal) کے کینسر کے آپریشن میں بھی یہ اعصاب کٹ جاتے ہیں۔ اس سرجری میں بھی یہ مسئلہ پیدا ہو سکتا ہے۔ تاہم ایک اچھا سرجن ان اعصاب کو بچا سکتا ہے۔

سائیکل کی سواری

زیادہ سائیکل چلانے سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں ذکر میں تناؤ پیدا کرنے والے اعصاب متاثر ہوتے ہیں، خصوصاً اگر مسلسل ناہموار جگہ پر سائیکل چلائی جائے۔ ایسی صورت میں ناہموار جگہ پر سائیکل چلاتے ہوئے اپنے چوتڑوں کو سائیکل کی گدی سے اوپر اٹھا لیں۔ البتہ چند گھنٹے سائیکل چلانے سے یہ مسئلہ پیدا نہیں ہوتا۔ تاہم اس صورت میں بھی ناہموار سطح پر سائیکل چلاتے ہوئے اپنی سیٹ سے ذرا اوپر اٹھ جائیں۔

اعصابی بیماریاں (Neurological Disease)

ایسی کوئی بیماری جو دماغ کے اس حصے کو نقصان پہنچائے جس کا تعلق تناؤ کے ساتھ ہے۔ یا تناؤ پیدا کرنے والے اعصاب میں کوئی خرابی پیدا ہو جائے تو یہ بھی اس مسئلے کا سبب بن سکتی ہے۔ درج ذیل بیماریاں اس کا سبب بن سکتی ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کا ٹیومر Herniated Disc, Multiple Sclerosis, Parkinson's Disease.

ذکر کی بناوٹ میں تبدیلی (Penis Structural Changes)

عمر کے بڑھنے کے ساتھ ذکر کی لچک میں کمی آ جاتی ہے جس کی وجہ سے بعض افراد کا ذکر پوری طرح نہیں پھیلتا (Expand) اس طرح وہ لمبائی اور چوڑائی میں چھوٹا ہو جاتا ہے۔ یہ تبدیلی بھی تناؤ کا مسئلہ پیدا کر دیتی ہے۔

Peyronie's Disease

اس مردانہ بیماری میں ذکر میں تناؤ پیدا کرنے والے ٹشو سخت ہو جاتے ہیں اور تناؤ میں ذکر اوپر یا نیچے کو مڑ جاتا ہے۔ اگر ذکر نیچے کو زیادہ مڑ جائے تو مباشرت میں دخول نہیں ہو سکتا۔ اس کے علاوہ اس بیماری میں جب ذکر میں تناؤ پیدا ہوتا ہے تو فرد کو شدید درد ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے بعض لوگوں کو تناؤ نہیں ہوتا۔ ایسی صورت میں اگر یہ بیماری ایک سال سے زیادہ رہے تو پھر عموماً سرجری کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس بیماری کی عمومی وجہ وٹامن E کی کمی ہوتی ہے بعض اوقات یہ مسئلہ خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

بسیار خوری اور موٹاپا (over eating)

زیادہ کھانا اور موٹاپا بھی جنسی کارکردگی میں کمی کی ایک وجہ بن سکتا ہے لہٰذا وزن کو کم رکھیں۔

دوسری بیماریاں

مندرجہ ذیل بیماریوں کی وجہ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے:-

- ☆ خون کی نالیوں کی بیماریاں Vascular Disorders مثلاً بلڈ پریشر وغیرہ۔
- ☆ جگر کی بعض بیماریاں مثلاً Cirrhosis۔
- ☆ دل کے امراض۔
- ☆ ہارمونز کا غیر متوازن ہو جانا مثلاً پرولیکٹن کی زیادتی۔
- ☆ تھائی راڈ غدود کی کارکردگی میں کمی یا بیشی۔
- ☆ پیٹ، پراسٹیٹ یا Pelvis کے کینسر کا آپریشن۔
- ☆ کولیسٹرول کی زیادتی۔
- ☆ خصیوں (Testicles) کی تھیلی (Scrotum) کی بعض بیماریاں۔
- ☆ گردوں کی بعض بیماریاں۔
- ☆ درد کا خوف مثلاً جوڑوں کا درد وغیرہ۔

☆ خصیوں میں مائع کا جمع ہو جانا جس سے ان کا سائز بڑا ہو جاتا ہے، اور نامردی کا سبب بن سکتا ہے۔

ادویات

بہت سی ادویات کے side effect کی وجہ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اہم ادویات درج ذیل ہیں:-

☆ Antibitoics ادویات۔

☆ بلڈ پریشر کی ادویات۔

☆ ڈیپریشن کی ادویات۔

☆ تشویش (Anxiety) کی ادویات۔

☆ لیتھم (Lithium)۔

☆ معدے کی بعض ادویات۔

☆ دل کے امراض کی ادویات۔

☆ ذہنی امراض کی ادویات (Psychiatric Drugs)۔

☆ سکون آور ادویات Sadatives, Tranqulizers مثلاً ویلیم (Valium) وغیرہ۔

☆ نشہ آور اشیا مثلاً ہیروئن وغیرہ۔

☆ کولیسٹرول کو کم کرنے والی ادویات۔

☆ وزن کم کرنے والی ادویات جو سلمنگ سینٹر والے استعمال کرتے ہیں۔

مردانہ کمزوری کی بڑی وجہ

پاکستان میں مردانہ کمزوری کا مسئلہ عام ہوتا جا رہا ہے۔ نوجوانی میں اس کی 95 فی صد وجہ نفسیاتی ہوتی ہے۔ عمومی وجہ اس حوالے سے معلومات کی کمی یا پھر نیم حکیموں کی پھیلائی ہوئی غلط معلومات مثلاً مشت زنی اور احتلام کی وجہ سے فرد شادی کے قابل نہیں رہتا۔ اس کے علاوہ ناکامی کا خوف بھی ایک اہم وجہ ہے۔ اگر فرد ایک دوبار ناکام ہو جائے تو پھر وہ آئندہ بھی ناکام ہو جاتا ہے۔

علاج

آج کے ترقی یافتہ دور میں اس مسئلے کو تقریباً 100 فی صد حل کیا جا سکتا ہے۔ اس کے حل کے بہت سے طریقے ہیں۔ ان میں سے چند اہم درج ذیل ہیں۔

1۔ آپریشن کے ذریعے ذکر میں راڈ ڈال دی جاتی ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں۔ یہ ایک مہنگا علاج ہے اور زیادہ کامیاب بھی نہیں ہے۔ اس سے کئی طرح کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

2۔ اگر خون کی نالیوں کے تنگ ہونے کی وجہ سے یہ مسئلہ پیدا ہو تو اعلیٰ قسم کی سرجری کی مدد سے ان نالیوں کو کھول دیا جاتا ہے۔

3۔ فوری تناؤ کے لیے ذکر میں ٹیکہ لگایا جا سکتا ہے۔ آج کل تو مارکیٹ میں ایسے ٹیکے آ چکے ہیں جنھیں فرد خود بھی لگا سکتا ہے۔ ٹیکے کی مدد سے 10 منٹ میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ علاج زیادہ پاپولر نہیں ہو سکا۔ فرد سوئی کا درد محسوس کرتا ہے۔ ذکر کے ٹشو زخمی ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات تناؤ ختم نہیں ہوتا۔ اگر تناؤ چار گھنٹے سے زیادہ دیر رہے تو فرد مستقل طور پر ناکارہ ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں تین گھنٹوں کے اندر طبی مدد لیں۔ میرے پاس ایک مریض آیا۔ اس نے تناؤ کے لیے ٹیکہ لگوایا۔ یہ تناؤ مباشرت کے بعد بھی ختم نہ ہوا تو اسے فوری طبی امداد لینی پڑی۔ مگر اب بھی اسے مکمل تناؤ نہیں ہوتا۔ ویسے آج کل ایسا بہت کم ہوتا ہے۔

4۔ فوری تناؤ کے لیے عموماً ذکر میں ٹیکہ لگایا جاتا ہے مگر درد کی وجہ سے اسے پسند نہیں کیا جاتا۔ چنانچہ ماہرین نے ایک نیا طریقہ اختیار کیا ہے جس سے تناؤ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اس طریقے میں ذکر کی نالی میں دوا کی گولی ایک خاص طریقے سے داخل کی جاتی ہے جس سے فرد فوری تناؤ حاصل کر لیتا ہے۔

5۔ تناؤ کے مسئلے کو حل کرنے کے لیے اب ایسی کریمیں مارکیٹ میں آ گئی ہیں جن کو ذکر کے اوپر ملا جاتا ہے جس سے تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ مگر یہ طریقہ زیادہ موثر نہیں ہے۔

6۔ ویکیوم (vacumm) سسٹم جو کہ ایرک ایڈ سسٹم کہلاتا ہے تناؤ پیدا کرنے کا ایک موثر طریقہ ہے۔ اس میں ایک سلنڈر اور پمپ ہوتا ہے۔ سلنڈر کو ذکر کے اوپر چڑھا کر پمپ استعمال کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے خون کی نالیاں کھل جاتی ہیں اور وہاں زیادہ خون چلا جاتا ہے اور فرد فوراً تناؤ حاصل کر لیتا ہے۔ تناؤ کے بعد ذکر کی جڑ (Base) پر ربڑ کا ایک چھلا چڑھا دیا جاتا ہے جو خون کو واپس نہیں جانے دیتا۔ اس میں فرد منزل ہو جاتا ہے مگر تناؤ اس وقت تک ختم نہیں ہوتا جب تک چھلے کو اُتار نہ لیا جائے۔ اگر چھلا آدھ گھنٹے سے زیادہ چڑھا رہے تو ذکر کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ لہٰذا آدھ گھنٹے کے بعد چھلے کو اُتار لیا جائے۔ اس سسٹم کو جلد ڈسچارج ہونے کے مسئلے کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس سسٹم کو ہر فرد استعمال کر سکتا ہے۔ تاہم ہر فرد کے لیے یکساں موثر نہیں، بعض افراد کو اس سے بھرپور تناؤ حاصل نہیں ہوتا۔ اگرچہ بہت بڑی اکثریت اس سے مستفید ہوتی ہے۔ یہ سسٹم شوگر اور ہارٹ کے مریضوں کے لیے بہت موثر ہے۔ بعض لوگ اسے ناپسند کرتے ہیں کیونکہ یہ مصنوعی سا لگتا ہے۔ بعض افراد کو ربڑ کے چھلے کی وجہ سے تکلیف ہوتی ہے اور بعض اوقات انزال کے وقت منی باہر خارج نہیں ہو پاتی بلکہ مثانے میں چلی جاتی ہے اور پھر پیشاب کے ساتھ خارج ہوتی ہے۔ تاہم مجموعی طور پر یہ ایک موثر اور محفوظ (Safe) طریقہ ہے۔ اس کے استعمال کی تفصیل آگے آئے گی۔

7۔ اس مسئلے کے حل کے لیے بازار میں بہت سی ادویات موجود ہیں۔ ان میں سب سے موثر Sidenafil ہے جو بازار میں ویاگرا، پیناگرا، واگرا اور کاماگرا وغیرہ کے نام سے فروخت ہو رہی ہے۔ اس کے علاوہ Ginseng, Yohimbine, cialis اور Gingko Biloba بھی کافی موثر ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ پاپولر ویاگرہ ہے۔ یہ ہر فرد کے لیے موثر نہیں۔ بعض افراد کے لیے تو یہ مہلک ہے۔ لہٰذا اسے اپنے طور پر استعمال نہ کریں بلکہ کسی ماہر سے مشورے کے بعد ہی اس کا استعمال کریں۔ اس کی تفصیل آگے آئے گی۔

اب ہم آپ کو کچھ ایسے طریقے بتائیں گے جن کی مدد سے آپ خود ہی یہ مسئلہ حل کر لیں گے۔ سب سے پہلے تو یہ معلوم کیا جائے کہ مسئلہ نفسیاتی ہے یا جسمانی۔ اگر آپ کو کسی بھی وقت بھرپور تناؤ ہوتا ہے تو آپ کا مسئلہ نفسیاتی ہے ورنہ جسمانی۔ جوانی میں یہ مسئلہ تقریباً ہمیشہ نفسیاتی ہوتا ہے۔ نفسیاتی علاج کے لیے کسی اچھے ماہر نفسیات سے جو تجزیاتی علاج اور جنسی مسائل کا ماہر ہو، رابطہ کیا جائے ہمارے علاج میں عموماً 4 تا 6 سیشن کی ضرورت پڑتی ہے اکثر اوقات 6 سیشن کے بعد مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔

جسمانی علاج کے لیے کسی ایسے یورولوجسٹ سے رابطہ کیا جائے جو جنسی امراض کے علاج کا بھی ماہر ہو، کسی بھی ماہر سے علاج کرانے سے پہلے آپ مندرجہ ذیل طریقوں کو استعمال کریں۔ امید ہے آپ میں سے اکثر افراد اس مسئلے کو حل کر لیں گے۔

1۔ بیوی کو اعتماد میں لیں، اسے بتائیں کہ آپ لوگوں نے دو ہفتے مباشرت نہیں کرنی بلکہ ایک خاص مشق کرنی ہے۔ مشق اس وقت کی جائے جب آپ دونوں بہت پُرسکون ہوں۔ بہتر ہے کہ یہ مشق رات کو سوتے وقت کی جائے جب دونوں پُرسکون ہوں۔

پہلے چار دن فور پلے کرنا ہے۔ پہلے کپڑوں کے ساتھ پھر بغیر کپڑوں کے۔ پہلے چار دن ایک دوسرے کے اعضائے مخصوصہ کو نہیں چھونا۔ پانچویں دن آپ بیوی کے پستانوں اور دوسرے اعضائے مخصوصہ کو مشتعل کریں گے اور بیوی آپ کے اعضائے مخصوصہ کو مشتعل کرے گی۔ دوسرے ہفتے بھرپور فور پلے ہو جس میں بیوی آپ کے اعضائے مخصوصہ خصوصاً خصیوں اور ذکر (Testicles and Penis) کو مختلف انداز سے مشتعل کرے آپ بھی بیوی کے حساس جنسی اعضا کو مختلف انداز سے مشتعل کریں، فور پلے کی اس مشق میں بیوی فعال (active) کردار ادا کرے۔ اس کے لیے وہ ہماری دوسری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ____ خواتین کے لیے'' میں فور پلے والے حصہ کا مطالعہ کرے۔ عموماً دو ہفتوں میں آپ کو بھرپور تناؤ حاصل ہو جائے گا۔ بہتر ہے کہ اس دوران میں مباشرت نہ کریں۔ لیکن اگر آپ کے لیے کنٹرول کرنا مشکل ہو تو مباشرت کی جا سکتی ہے۔ عموماً دو ہفتوں کی مشق کے بعد فرد مباشرت کر لیتا ہے۔

2۔ یہ مشق صرف اس صورت میں موثر اور کامیاب ہوگی جب بیوی بھرپور شرکت کرے۔ اس مشق میں بنیادی کردار بیوی کا ہے۔ لہٰذا اسے اعتماد میں لیں۔ بیوی ہماری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ____ خواتین کے لیے'' میں سے ''مردوں کے جنسی مسائل کے حل میں بیوی کا مثبت کردار'' والا متعلقہ حصہ پڑھ لے۔ اس مشق کے دوران میں خاوند نے مباشرت اور خود لذتی نہیں کرنی۔ مشق کے لیے روزانہ 30 منٹ کا وقت مقرر کیا جائے۔ مشق اس وقت کی جائے جب دونوں پُرسکون ہوں۔ رات کو کام سے فارغ ہو کر کرنی زیادہ مناسب ہوگی۔

پیار محبت اور بوس و کنار سے مشق کا آغاز کریں۔ پھر کپڑے اُتار لیے جائیں اور فور پلے سے لطف اندوز ہوں۔ دونوں ایک دوسرے کے پسندیدہ طریقے سے فور پلے کریں۔ پہلے دو دن ایک دوسرے کے حساس حصوں کو ٹچ نہیں کرنا۔ حتیٰ کہ بیوی کے پستانوں کو بھی نہ چھیڑیں۔

اگلے دو دن بھرپور فور پلے ہو، جس میں ایک دوسرے کے حساس حصوں کو اس کی پسند کے مطابق چھوا جائے۔ تاہم زیادہ توجہ میاں کے اشتعال پر ہو۔ پانچویں دن ابتدائی فور پلے کے بعد بیوی میاں کے اعضائے مخصوصہ خصیوں (Testicles) اور ذکر (Penis) کو مشتعل کرے۔ اس کے لیے خاوند پشت کے بل بستر پر لیٹ جائے، گھٹنے کھڑے ہوں اور پاؤں بستر پر Flat ہوں۔ بیوی خاوند کی ٹانگوں کے درمیان اس طرح بیٹھے کہ اس کی ٹانگیں خاوند کے دونوں طرف بچھی ہوئی ہوں۔ میاں کے پاؤں بیوی کے کولہوں کے برابر ہوں۔ سہارے کے لیے بیوی پیچھے بیڈ یا دیوار کے ساتھ ٹیک لگا لے۔ یا خاوند پشت کے بل سیدھا لیٹ جائے اور بیوی اس کے پاس اس کے کولہوں کے برابر سائڈ پر بیٹھ جائے۔ اب بیوی میاں کی پسند کے مطابق اس کے ذکر کو مشتعل کرے۔ میاں بیوی کی رہنمائی کرے کہ وہ اسے کس طرح کہاں اور کس رفتار سے مشتعل کرے۔ جب مکمل تناؤ ہو جائے تو بیوی اشتعال کو روک دے یا ذکر کی ٹوپی کو زور سے بھینچے تا کہ تناؤ ختم ہو جائے۔ تناؤ ختم ہونے پر بیوی پھر آپ کے ذکر کو مشتعل (Stimulate) کرے۔ مکمل تناؤ ہونے پر اشتعال کو روک دے یا ذکر کی ٹوپی کو بھینچے حتیٰ کہ تناؤ ختم ہو جائے۔ اس طرح یہ مشق 30 منٹ مسلسل جاری رہے۔ تیسرے ہفتے بیوی یہی مشق کرے۔ جب بھرپور تناؤ ہو جائے تو اشتعال کو بند کر دے یا ذکر کو بھینچے تا کہ تناؤ ختم ہو جائے۔ تناؤ ختم ہونے پر بیوی پھر ذکر کو مشتعل کرے، بھرپور تناؤ ہونے پر وہ اشتعال کو ختم کر دے یا ذکر کو بھینچے تا کہ آپ کا تناؤ کم ہو جائے۔ اگلا قدم مباشرت کا ہوگا۔ بیوی پھر آپ کو مشتعل کرے (اگر تناؤ بھرپور نہ ہو تو مباشرت نہ کریں بلکہ سابقہ مشق جاری رکھیں) آپ پشت کے بل بستر پر لیٹ جائیں، ٹانگیں سیدھی ہوں، بیوی آپ کے اوپر اس طرح بیٹھے کہ اس کی ٹانگیں آپ کے دونوں طرف ہوں۔ اس کا وزن اس کی ٹانگوں پر ہو (ملکہ کا طریقہ)۔ اب وہ پھر پہلے کی طرح آپ کے ذکر کو مشتعل کرے بھرپور تناؤ ہونے پر تھوڑا سا آگے کو جھک کر ذکر کو فرج میں داخل کرے پھر آہستہ آہستہ اوپر نیچے حرکت کرے مگر بیوی آرگیزم حاصل کرنے کی کوشش نہ کرے۔ بیوی کی حرکت سے تناؤ عموماً زیادہ ہو جاتا ہے اس دوران میں آپ کوئی جنسی تصور اور اپنی توجہ اس تصور پر مرکوز رکھیں۔ یہ بہت

ضروری ہے اگر تناؤ کم ہو جائے تو بیوی علیحدہ ہو جائے اور پھر پہلے کی طرح آپ کے ذکر کو مشتعل کرے اور بھرپور تناؤ ہونے پر پھر ذکر کو اپنی فرج میں داخل کرے اور اوپر نیچے جھٹکے لگائے۔ اب خاوند بھی نیچے سے جھٹکے لگائے۔ جب اس پوزیشن میں آپ کا اعتماد بحال ہو جائے تو پھر چند ہفتوں کے بعد آپ اپنی پسند کی پوزیشن اختیار کر سکتے ہیں البتہ شروع میں بیوی آپ کو مشتعل کرے، بھرپور تناؤ ہونے پر آپ مباشرت شروع کریں، سٹروک لگائیں اور اگر آپ کا تناؤ کم ہو جائے تو بیوی سے علیحدہ ہو جائیں۔ بیوی پھر آپ کو پہلے کی طرح مشتعل کرے اور تناؤ مکمل ہونے پر آپ پھر داخل کر دیں۔ چند مشقوں کے بعد آپ کو بیوی کی طرف سے اشتعال کی ضرورت نہ ہوگی۔

☆ یہ مشق روزانہ 30 منٹ کے لیے کی جائے۔
☆ آپ نے خود تناؤ پیدا کرنے کی کوشش نہیں کرنی۔
☆ مشق کے دوران میں اپنی ساری توجہ جنسی احساسات اور لطف پر مرکوز کریں۔
☆ ذکر کو چکنے ہاتھ سے مشتعل کیا جائے۔
☆ جنسی مغالطوں کو دور کرنے کے لیے آپ ہماری کتاب ''سیکس ایجوکیشن ___ سب کے لیے'' کا ضرور مطالعہ کریں۔
☆ مباشرت کے وقت آپ کوئی جنسی تصور کریں جس سے آپ بہت پُر جوش محسوس کریں۔
☆ اس دوران میں آپ نے مشت زنی نہیں کرنی۔
☆ پہلے دو ہفتے آپ نے مباشرت نہیں کرنی لیکن اگر کنٹرول مشکل ہو تو کرنے میں کوئی ہرج نہیں۔
☆ اگر تین ہفتوں کے بعد بھی آپ کا مسئلہ حل نہ ہو تو پھر کسی ماہر نفسیات سے ملیں جو جنسی مسائل کا بھی ماہر ہو، ہر ماہر نفسیات جنسی مسائل کا ماہر نہیں ہوتا۔
☆ عموماً پہلے ہی ہفتے فرد کو تناؤ حاصل ہو جاتا ہے۔

3۔ اپنی مدد آپ

1۔ اس مشق کے لیے 20 تا 30 منٹ مختص کریں۔
2۔ یہ مشق روزانہ کریں۔
3۔ یہ مشق اس وقت کریں جب آپ بہت پرسکون ہوں اور کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ بہتر ہے کہ روزانہ ایک ہی وقت پر کریں۔
4۔ کسی پرسکون جگہ نیم تاریکی میں بستر پر مکمل ننگے ہو کر لیٹ جائیں۔
5۔ 5 منٹ کے لیے اسی طرح سکون سے لیٹے رہیں۔
6۔ 5 منٹ کے بعد اپنے جسم پر ہاتھ پھیرنا شروع کر دیں۔ مساج کریں۔ تھپتھپائیں، چٹکی لیں۔ آہستہ آہستہ مکے ماریں، اس مشق میں اپنے اعضائے مخصوص (penis) کو ہاتھ نہ لگائیں اور نہ ہی اس کی طرف دھیان لے کر جائیں۔ آپ کی ساری توجہ لمس (Touch) اور احساس (Feeling) پر ہو جو مشق کے دوران میں محسوس کریں۔ اس مشق کا مقصد تناؤ (Erection) نہیں۔ اس مشق میں آپ سابقہ دیکھے گئے بلیو پرنٹ (فحش فلم) کا تصور بھی کر سکتے ہیں۔ یہ بھی تصور کر سکتے ہیں کہ کوئی پسندیدہ عورت آپ کے جسم پر ہاتھ پھیر رہی ہے۔ یہ مشق مسلسل چار دن کرنی ہے۔

7۔ پانچویں دن اپنے ہاتھ کو چکنا کریں اور اپنے اعضائے مخصوص مثلاً ذکر (Penis) جیسے (Testicles) اور مقعد (پاخانے کی جگہ) خصیوں کے درمیان کی جگہ (Perineum) کو ہاتھ سے مشتعل (Stimulate) کریں۔ خصوصاً ذکر کی ٹوپی (Glans) اور اس کے بیرونی Ring اور ٹوپی کے نچلے حصہ کو جہاں ٹوپی اور شافٹ آپس میں مل رہے ہیں۔ ان پر ہاتھ پھیریں، مساج کریں، تھپتھپائیں اور بھینچیں وغیرہ یا اپنے پسندیدہ طریقے سے مشت زنی کریں۔ اس دوران میں یہ تصور کریں کہ کوئی پسندیدہ عورت آپ کی مشت زنی کر رہی ہے۔ اس کے ساتھ سابقہ دیکھے گئے بلیو پرنٹ کا تصور کریں۔ یہ مشق روزانہ کریں۔ عموماً ایک ہفتہ کے اندر اندر تناؤ

(Erection) پیدا ہو جاتا ہے۔ تاہم ایک ہفتے سے زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔

8۔ اس مشق کے دوران میں جب تناؤ ہو جائے تو دھیان کسی اور طرف لے جائیں تا کہ تناؤ کم ہو جائے۔ اس کے لیے 100 سے الٹی گنتی گنی جا سکتی ہے۔ تناؤ کم ہونے پر پھر مشت زنی کریں حتیٰ کہ پھر تناؤ حاصل ہو جائے۔ تناؤ ہونے پر پھر دھیان دوسری طرف لے جا کر تناؤ کم کریں۔ تناؤ کم ہونے پر پھر مشت زنی کریں۔ اس طرح چار بار یہ مشق کریں۔ اس مشق میں انزال نہ ہو جائے تو پریشان نہ ہوں۔ مشق جاری رکھیں۔

9۔ عموماً تین ہفتوں میں تناؤ (Erection) آنا شروع ہو جاتا ہے۔ زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے اس دوران میں پرسکون رہیں۔ آج کل یہ مسئلہ 100 فیصد قابل علاج ہے۔

10۔ اس دوران میں انزال والی مشت زنی ہرگز نہ کریں۔

11۔ مردانہ قوت کو چیک کرنے کے لیے زنا نہ کریں۔

12۔ اگر چار ہفتوں کی مشق کے بعد بھی تناؤ پیدا نہ ہو تو پھر دوسرا طریقہ استعمال کریں ورنہ کسی اچھے ماہر نفسیات سے ملیں جو جنسی مسائل میں بھی ماہر ہو۔ ڈاکٹروں کی طرح ہر ماہر نفسیات جنسی مسائل کا ماہر نہیں ہوتا۔

ایرک ایڈ سسٹم (Eric Aid System)

نامردی کے علاج کا ادویات کے بغیر دوسرا کامیاب طریقہ ایرک ایڈ سسٹم کا استعمال ہے۔ یہ سسٹم بازار سے 2 ہزار سے 10 ہزار روپے تک مل جاتا ہے۔ جس دکان دار سے آپ یہ سسٹم خریدیں گے وہ آپ کو اس کا طریقہ استعمال بتا دے گا۔ یہ ایک بہت ہی موثر اور محفوظ (Safe) طریقہ علاج ہے۔ لاہور میں اس کو خریدنے کے لیے مندرجہ ذیل نمبرز پر رابطہ کیا جا سکتا ہے۔ (0300-4084049/0300-9429593)

1۔ مشق کے لیے 20 منٹ تا 30 منٹ مختص کریں۔

2۔ یہ مشق روزانہ کریں۔

3۔ مشق ایسے وقت کریں جب آپ بہت پرسکون ہوں۔ اس دوران میں کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ بہتر ہے کہ روزانہ ایک ہی وقت پر مشق کریں۔

4۔ سسٹم کی مدد سے تناؤ (Erection) پیدا کریں۔ جب تناؤ مکمل ہو جائے تو پانچ منٹ کے بعد ہوا خارج کر کے تناؤ کو کم یا ختم کر دیں۔ ایک دو منٹ کے بعد پھر تناؤ پیدا کریں۔ 5 منٹ کے بعد ہوا خارج کر دیں۔ ایک دو منٹ کے بعد پھر تناؤ پیدا کریں۔ 5 منٹ کے بعد ہوا خارج کر دیں۔ اس طرح یہ مشق چار بار کریں۔

5۔ یہ مشق آپ نے روزانہ پورا ایک ہفتہ کرنی ہے۔ مشق کے دوران میں اگر کبھی انزال ہو جائے تو پریشان نہیں ہونا۔ ایسا ہو جاتا ہے۔

6۔ آٹھویں دن سسٹم سے تناؤ پیدا کرنے کے بعد ذکر (Penis) کی جڑ (Base) پر ربڑ کا چھلا (Ring) چڑھا دیں جس سے تناؤ ختم نہ ہو گا۔ 15 منٹ کے بعد چھلا اتار دیں اور پھر دیکھیں کہ تناؤ کتنی دیر تک قائم رہتا ہے۔ یہ مشق پورا ہفتہ جاری رکھیں۔

7۔ تیسرے ہفتے یہی مشق کریں۔ 15 منٹ کے بعد چھلا (Ring) اتار دیں۔ تناؤ (Erection) کم ہونے پر چکنے ہاتھ سے مشت زنی کریں اور تناؤ کو بڑھائیں۔ جب تناؤ بڑھ جائے تو دھیان کسی اور طرف لے جا کر تناؤ کو کم کریں۔ تناؤ کم ہونے

پر پھر مشت زنی کریں۔ تناؤ ہونے پر پھر توجہ کسی اور طرف لے جا کر تناؤ کم کریں۔ اس طرح چار بار مشت زنی کریں۔ مشت زنی کرتے ہوئے یہ تصور کرنا بہت مفید ہوگا کہ کوئی پسندیدہ عورت آپ کی مشت زنی کر رہی ہے۔ اسی طرح سابقہ دیکھے گئے بلیو پرنٹ کا تصور کرنا بھی مفید ہوگا۔ اس مشق میں انزال نہ ہو۔ انزال سے پہلے رک جائیں۔ اگر کبھی ہو جائے تو پریشان نہ ہوں۔ مشق کو جاری رکھیں۔

8۔ پورا ہفتہ یہ مشق جاری رکھیں یا اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ پوری طرح مطمئن نہیں ہو جاتے۔ (Zilbergled)

9۔ اس دوران میں انزال والی مشت زنی نہیں کرنی۔

10۔ مردانہ قوت کو چیک کرنے کے لیے زنا نہیں کرنا۔

ادویات سے علاج

ویاگرا اور اس قبیل کی دوسری ادویات بھی اس مسئلے میں موثر ہیں مگر 100 فیصد نہیں۔ ویاگرا تقریباً 80 فیصد لوگوں کے لیے کامیاب ہے۔ ویاگرا کے کئی ضمنی مضر اثرات ہیں۔ مثلاً سر درد، چہرے کا سرخ ہو جانا، چکر آنا، الرجی، پیچش اور نظر کا دھندلا جانا وغیرہ۔ اس طرح کی ادویات کو ایک دن میں صرف ایک بار استعمال کیا جائے۔ ویاگرا اگرچہ موثر ہے مگر اس کا اثر عارضی ہے اور یہ اس مسئلے کا علاج نہیں۔ اس طرح کی ادویات کے ساتھ ساتھ نفسیاتی علاج بھی ضروری ہے۔ یہ گولیاں 30 منٹ کے بعد موثر ہوتی ہیں اور اس کا اثر 6 گھنٹے تک رہتا ہے۔ یعنی کھانے کے دو گھنٹوں کے بعد کسی بھی وقت اس سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ ویاگرا کی وجہ سے اگر تناؤ (Erection) چار گھنٹے سے زیادہ رہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں ورنہ فرد مستقل نامردی کا شکار ہو سکتا ہے۔ ویاگرا خالی پیٹ لی جاتی ہے۔ ایک بار مباشرت کے بعد اگر 24 گھنٹوں کے بعد پھر مباشرت کی کوشش کی جائے تو پھر اس کا اثر شروع ہو جاتا ہے۔ بعض مردوں کے لیے ویاگرا پہلی ایک دو بار لینے سے موثر نہیں ہوتی اس صورت میں یہ تیسری اور چوتھی بار کارگر ثابت ہوتی ہے۔ یہ عموماً رات کھانے سے گھنٹہ پہلے پانی کے ساتھ لی جاتی ہے۔

ویاگرا اور اس طرح کی ادویات ہر فرد کے لیے نہیں ہیں۔ چنانچہ مندرجہ ذیل لوگ اسے استعمال نہ کریں۔ ایسے لوگ جنہیں حال ہی میں دل کا دورہ پڑا ہو۔ اس کے علاوہ زیادہ ہائی یا کم بلڈ پریشر کے مریض، دل اور گردوں کی بیماریوں کے مریض بھی اسے استعمال نہ کریں۔ اسی طرح معدے کے السر اور خون کی کسی بھی بیماری کی صورت ویاگرا کو استعمال نہ کیا جائے۔ بعض ادویات کے ساتھ بھی اس کا استعمال نقصان دہ ہے۔ مثلاً ہائی بلڈ پریشر کی ادویات، نائٹریٹ والی ادویات (مثلاً آئی سوسوباربریڈ، انجی سڈ وغیرہ) اسی طرح ویاگرا کو انجائنا کی ادویات کے ساتھ بھی استعمال نہ کیا جائے۔

یہ گولیاں عموماً 100 ملی گرام کی پیکنگ میں آتی ہیں۔ اس کی محفوظ خوراک 50 ملی گرام ہے۔ اکثر لوگوں کے لیے 25 ملی گرام موثر ہے۔ جن لوگوں کو جگر یا گردے کا مسئلہ ہے یا جو ایڈز کی ادویات لے رہے ہیں وہ 25 ملی گرام سے زیادہ نہ لیں۔ اسی طرح 60 سال کی عمر کے بعد اس کی محفوظ خوراک 50 ملی گرام ہے۔ ایسی ادویات ایک دن میں ایک بار لینی چاہئیں۔ بہتر ہے کہ پہلے چیک کرنے کے لیے رات کھانے سے گھنٹہ پہلے پانی کے ساتھ 25 ملی گرام لی جائے اگر اس کے کوئی برے اثرات ظاہر نہ ہوں تو پھر 50 ملی گرام لے لیں۔ اگر کچھ برے اثرات ظاہر ہوں تو پھر 50 ملی گرام رات کھانے کے فوراً بعد پانی کے ساتھ لی جائے۔ بڑھاپے میں 60 سال کے بعد 100 ملی گرام تک لی جا سکتی ہے۔ Cialis کا عموماً چوتھا حصہ کافی ہوتا ہے۔

آج کل ہربل میڈیسن کا بہت غوغا ہے۔ جبکہ اکثر ہربل میڈیسن میں ویاگرا وغیرہ ہی شامل ہوتی ہیں۔ بعض جاہل حکیم مردانہ قوت کی بحالی کے لیے Steroids دے دیتے ہیں۔ یہ

وقتی طور پر جنسی ہارمون Testosterone کی طرح جنسی خواہش اور تناؤ کو بڑھاتے ہیں۔ مگر بعد ازاں اس سے زیادہ جنسی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً تناؤ (Erection) کا پیدا نہ ہونا یا اسے برقرار نہ رکھا جاسکنا۔ اسی طرح انزال اور آرگیزم کے مسائل بھی پیدا ہو جاتے ہیں یعنی فرد کے لیے ارگیزم (جنسی لطف) اور انزال حاصل کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ یعنی مستقل مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ (Bruce:Zilbergeld)

6۔ بعض اوقات فرد کو تناؤ تو بھرپور ہوتا ہے مگر دخول سے پہلے ختم ہو جاتا ہے۔ میرے ایک مریض نے اس مسئلہ کو اس طرح حل کیا۔ جب اسے بھرپور تناؤ ہو جاتا تو وہ دخول سے پہلے ایک ربڑ بینڈ ذکر کی جڑ پر چڑھا دیتا جو ذکر کی جڑ کو مضبوطی سے بھینچ لیتا جس سے ذکر کی نالیوں کا خون واپس نہ جاتا۔ اس طرح اس کا تناؤ برقرار رہتا۔ اس کے لیے بازار سے کریم رنگ کے ربڑ بینڈ ملتے ہیں۔ ان کو حسب ضرورت دہرا تہرا کر کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس سے انزال کے بعد بھی تناؤ برقرار رہتا ہے اور اس طرح آپ طویل مباشرت سے لطف اندوز ہوسکیں گے۔ مگر یہ ربڑ بینڈ 30 منٹ سے زیادہ نہیں رہنا چاہیے ورنہ نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ ربڑ بینڈ کے علاوہ ایرک ایڈ سسٹم میں استعمال ہونے والے ربڑ کے چھلے بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

7۔ بعض افراد کو تناؤ ہوتا ہے مگر زیادہ سخت نہیں ہوتا۔ اس صورت میں ذکر کو زیادہ چکنا کر کے فرج میں ٹھونس دیں اور پھر سٹروک لگائیں۔ عموماً چند سٹروک کے بعد تناؤ ہو جاتا ہے کوشش کرنے میں کیا حرج ہے۔

8۔ پہلی بار یہ مشق چند منٹوں کے لیے کریں۔ پھر ہر 2,3 گھنٹوں کے بعد دہراتے رہیں۔ تصور کریں کہ آپ اپنی بیوی کے ساتھ ہیں اور آپ کو بھرپور تناؤ ہے۔ تصور کریں کہ دخول کے بعد آپ بہت پُرسکون اور آرام دہ (Relaxed and Comfortable) حالت میں ہیں۔ ایک دو منٹ کے بعد تصور کریں کہ آپ آہستہ آہستہ سٹروک سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ سٹروک کو تیز کر دیں پھر آہستہ ہو جائیں، پھر سٹروک کو تیز کر دیں اور اس سے لطف اندوز ہوں۔ اب رفتار کم کر لیں حتیٰ کہ رک جائیں پھر آہستہ آہستہ رفتار کو تیز کریں اور آخر کار شاندار انزال کے تصور پر ختم کریں۔ آخر میں یہ فقرہ ضرور کہیں "جس طرح تصور میں ہوا اسی طرح حقیقت میں ہوگا۔" اس مشق کو پہلی مشقوں کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

سُرعتِ انزال
(Premature Ejaculation)

کئی سال پہلے ایک خوب صورت 27 سالہ شادی شدہ لڑکی میرے کلینک میں آئی۔اس نے بتایا کہ اس کے میاں کا مباشرت کا وقت بہت کم ہے جس کی وجہ سے اسے شدید اُلجھن اور تکلیف ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں خواتین کی اکثریت جنسی عدم اطمینان کا شکار ہے جس کی وجہ سے وہ جنسی عمل میں بھرپور شرکت نہیں کرتیں کیونکہ انھیں علم ہوتا ہے کہ وہ جنسی عدم اطمینان کی وجہ سے ایک بار پھر ذہنی اور جسمانی عذاب اور کرب سے گزریں گی۔ بیوی کے جنسی عدم سکون واطمینان کی ایک بڑی وجہ خاوند کا قبل از وقت منزل (Discharge) ہونا ہے۔

سرعت انزال کا مسئلہ پوری دنیا میں عام ہے۔1992ء کی ایک ریسرچ کے مطابق ہر تیسرا امریکی اس مسئلے کا شکار ہے۔ ہمارے ہاں ایک اندازے کے مطابق 80 فی صد سے زیادہ لوگ اس مسئلے کی وجہ سے اپنی بیویوں کو جنسی سکون مہیا کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔جس کی وجہ سے گھریلو زندگی بہت تلخ ہوجاتی ہے۔بعض اوقات اس مسئلہ کی وجہ سے طلاق ہوجاتی ہے۔بعض خواتین دوسرے مردوں کو تلاش کر لیتی ہیں اور شریف خواتین اندر ہی اندر گھٹتی رہتی ہیں اور بہت سی نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں کا شکار ہوجاتی ہیں۔ مجھے پشاور سے ایک خاتون نے فون کر کے بتایا کہ اس کا میاں جونہی ذکر داخل کرتا ہے فارغ ہوجاتا ہے۔ پھر وہ

ساری رات بہت بے چین اور تڑپتی رہتی ہے۔ بدقسمتی سے اب وہ کئی دوسرے وگوں سے جنسی سکون حاصل کرتی ہے۔

اس مسئلے میں کچھ مرد دخول کے بعد 2,4 سٹروک لگانے کے بعد منزل ہو جاتے ہیں اور کچھ داخل کرتے ہی اور بعض دخول سے پہلے اور کچھ فورپلے کے دوران میں منزل ہو جاتے ہیں۔ بعض افراد ایسے بھی ہوتے ہیں جو معمولی اور جزوی تناؤ اور بعض بغیر تناؤ (Erection) کے ہی منزل ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد مرد شرمندگی سے بچنے کے لیے مباشرت سے اجتناب کرتا ہے۔ کافی دنوں کے بعد پھر مباشرت کی کوشش کرتا ہے اتنے عرصے میں منی کی نالیاں بھر جاتی ہیں جس کی وجہ سے معمولی اشتعال سے وہ پھر وقت سے پہلے منزل ہو جاتا ہے۔ اگر یہ مسئلہ دیر تک جاری رہے تو کچھ افراد اس کی وجہ سے نفسیاتی نامردی کا شکار ہو کر اس شرمندگی سے بچ جاتے ہیں۔ یعنی نہ تناؤ ہوگا، نہ مباشرت اور پھر نہ ہی سرعت انزال کی شرمندگی ہو گی۔ اگر فرد ایک بار اس کا شکار ہو جائے تو آئندہ توقع (Expectation) کی وجہ سے جلد منزل ہو جاتا ہے۔ اس طرح وہ اس مسئلے کا مستقل مریض بن جاتا ہے۔ ویسے ہر فرد کبھی نہ کبھی اس کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں ہنس دیں اور کہیں کہ آئندہ کارکردگی بہتر ہوگی۔

مختلف ماہرین نے سرعتِ انزال کی مختلف تعریف کی ہے۔ اگر کوئی فرد دخول کے 30 سیکنڈ بعد منزل (Discharge) ہو جائے تو وہ اس مسئلے کا شکار ہے۔ ایک ماہر کے مطابق اگر ایک فرد دخول کے بعد ایک منٹ سے پہلے انزال حاصل کر لے تو اس کو یہ مسئلہ ہے۔ ماسٹر اینڈ جانسن کے مطابق اگر کوئی فرد مباشرت میں اپنی بیوی کو 50 فی صد بار جنسی سکون مہیا نہ کر سکے تو اس کو سرعت انزال کا مسئلہ ہے میرے خیال میں سب سے اچھی تعریف ڈاکٹر ہیلن کپلان (H. Kaplan) کی ہے اس کے مطابق اگر مرد کو اپنے انزال پر کنٹرول ہے یعنی وہ اپنی مرضی سے منزل ہو تو وہ سرعتِ انزال کا شکار نہیں، اگر اسے انزال پا کنٹرول نہیں تو اسے سرعتِ انزال کا مریض سمجھا جائے گا۔

وجوہات

اس مسئلے کی وجوہات کے سلسلہ میں امریکہ اور یورپ میں بہت ریسرچ ہو چکی ہے۔ ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ کے مطابق سرعتِ انزال کی وجہ تقریباً 100 فی صد نفسیاتی ہوتی ہے۔ دوسرے ماہرین کے مطابق بھی اس مسئلے کی زیادہ تر وجوہات نفسیاتی ہوتی ہیں۔ جسمانی بہت کم۔ ایک اور ریسرچ کے مطابق 15 فی صد وجہ جسمانی اور باقی 85 فی صد نفسیاتی ہوتی ہے۔

نفسیاتی وجوہات

1۔ ہمارے ہاں اس مسئلے کی بڑی وجہ خود لذتی یا مشت زنی کے حوالے سے غلط معلومات کی بھرمار ہے۔ نیم حکیم کی وجہ سے یہ بات عام معروف ہے کہ مشت زنی کی وجہ سے فرد سرعتِ انزال کا شکار ہو جاتا ہے، لہٰذا وہ جلد منزل ہو جاتا ہے حالانکہ مشت زنی کا سرعتِ انزال کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اس وقت پوری دنیا میں سرعتِ انزال کے مسئلے کو کنٹرول کرنے کا سب سے کامیاب اور معروف (Popular) طریقہ مشت زنی ہی ہے۔ اس کا تفصیلی ذکر آگے آئے گا۔)

2۔ ناکامی کا خوف بھی اس مسئلے کی ایک عام وجہ ہے۔ مباشرت کے وقت فرد کو خوف ہوتا ہے کہ کہیں وہ جلد منزل نہ ہو جائے تو پھر ایسا ہو جاتا ہے۔ آپ جیسا سوچتے ہیں ویسا ہی ہو جاتا ہے۔

3۔ بعض لوگ لاشعوری طور پر مباشرت کو برا سمجھتے ہیں جس کی وجہ سے وہ لاشعوری طور پر احساسِ جرم (Guilt) اور احساسِ گناہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس احساسِ جرم و گناہ کی وجہ سے وہ لاشعوری طور پر جنسی عمل کو جلد ختم کر دیتے ہیں۔

4۔ بعض مرد لاشعوری طور پر نہیں چاہتے کہ ان کی بیوی حاملہ ہو چنانچہ ایسے مرد دخول سے پہلے ہی منزل ہو جاتے ہیں۔

5۔ کچھ مرد شادی سے پہلے بازاری عورتوں سے اپنی جنسی خواہش پوری کرتے ہیں۔ یہ عورتیں زیادہ گاہک بھگتانے کے لیے فرد کو جلد منزل کر دیتی ہیں۔ دو چار بار اس طرح ہونے سے فرد نفسیات کے ایک اہم اصول مشروطیت (Conditioning) کی وجہ سے اس مسئلہ کا شکار ہو جاتا ہے۔۔

6۔ ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ سے معلوم ہوتا ہے کہ ایسے افراد کے ابتدائی جنسی عمل جلدی میں کیے گئے ہوتے ہیں۔ فرد کو خوف ہوتا ہے کہ کوئی دیکھ نہ لے، وہ پکڑا نہ جائے۔ اس صورت میں جنسی عمل کے جلد ختم ہونے میں ہی اس کا بھلا ہوتا ہے چنانچہ وہ جلد منزل ہو جاتا ہے۔ اس طرح دو چار بار منزل ہونے کے بعد پھر جلد منزل ہونا اس کی عادت بن جاتی ہے۔

7۔ سرعت انزال کی ایک اہم وجہ ذہنی دباؤ (Stress) اور ٹینشن ہے۔ گھریلو اور کاروباری پریشانیوں کی وجہ سے فرد جلد منزل ہو جاتا ہے۔

8۔ پاکستانی معاشرے میں اس مسئلے کی ایک بہت بڑی وجہ جگہ اور وقت کی قلت ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں 90 فی صد لوگوں کو جنسی عمل کے لیے علیحدہ کمرہ میسر نہیں ہے جس کی وجہ سے وہ عموماً بچوں والے کمرے میں ہی یہ فریضہ ادا کرتے ہیں۔ اس صورت میں مرد کو خوف ہوتا ہے کہ کوئی بچہ جاگ نہ جائے چنانچہ اس کی خواہش ہوتی ہے کہ کسی بچے کے جاگنے سے پہلے ہی وہ جنسی عمل کو مکمل کر لے۔ اس طرح وہ جلد فارغ ہو جاتا ہے۔ دو چار بار اس طرح ہونے کے بعد سرعت انزال اس کی عادت بن جاتی ہے۔

9۔ ہم نے جب بھی اس مسئلے کی وجہ معلوم کی تو اکثر اس کے پیچھے ماضی کا کوئی واقعہ موجود تھا، جب کسی وجہ سے فرد کا انزال جلد ہو گیا۔ دو چار بار ایسا ہوا تو سرعت انزال عادت بن گئی۔

10۔ عموماً نوجوان خوف اور تشویش و اضطراب (Anxiety) کی وجہ سے جلد منزل ہو جاتے ہیں۔ چند بار ایسا ہونے کے بعد پھر جلد انزال عادت بن جاتی ہے۔

11۔ اس کے علاوہ یہ وجوہات بھی ہو سکتی ہیں۔

بیوی پسند کی نہ ہو، جگہ غیر محفوظ ہو، ماحول ناپسند ہو، مباشرت میں جلدی کرنا، کسی کے آ جانے یا پکڑے جانے کا خوف، بیوی کا عدم تعاون، عورت سے بیماری لگنے کا خوف۔ مباشرت کے دوران میں کسی قسم کی رکاوٹ یا مداخلت کا خطرہ۔

12۔ Performance Anxiety بھی ایک اہم وجہ ہے۔

جسمانی وجوہات

اس مسئلے کی جسمانی وجوہات بہت کم ہوتی ہیں۔ اس صورت میں مندرجہ ذیل وجوہات ہو سکتی ہیں:-

1۔ اہم جسمانی وجہ پراسٹیٹ کی سوزش، جلن اور زخم وغیرہ ہوتی ہے۔ اس کا اندازہ آپ خود بھی لگا سکتے ہیں۔ اس صورت میں جلد انزال کے علاوہ فرد ناف کے نیچے بالوں والے (Pubic Area) خصیوں چڈوں (ران اور پیٹ کے ملنے کی جگہ) گردوں کے آس پاس، پیشاب کرتے وقت تیز یا خفیف، مسلسل یا وقفے وقفے سے درد محسوس کرتا ہے۔

2۔ پراسٹیٹ یا مثانے کی کوئی بیماری خصوصاً پراسٹیٹ کے بڑھ جانے سے بھی یہ مسئلہ پیدا

ہو جاتا ہے۔

3۔ پیشاب کی نالی میں سوزش بھی جس کی وجہ سے فرد جلدی جلدی پیشاب کی خواہش محسوس کرتا ہے ایک وجہ ہو سکتی ہے۔

4۔ بعض اوقات ذکر خصوصاً اس کا اگلا حصہ زیادہ حساس ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے فرد جلد منزل ہو جاتا ہے کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ اس مسئلے کی اہم وجہ یہی ہے۔

5۔ ذکر اگر چکنا ہو گا خصوصاً اس کی ٹوپی تو فرد جلد منزل ہو جاتا ہے۔

6۔ اگر دو انزالوں کے درمیان لمبا وقفہ ہو تو فرد عموماً جلد منزل ہو جاتا ہے۔ اگر آپ 15 دنوں کے بعد مباشرت کرتے ہیں تو نسبتاً جلد انزال ہو گا۔

7۔ اس مسئلے کی وجہ کمزور Pubococ cygeal مسلز بھی ہیں۔ کمزور Pc مسلز کی وجہ سے فرد کے پیشاب کے قطرے بھی نکلتے ہیں اور وہ منزل بھی جلد ہو جاتا ہے۔

8۔ ریڑھ کی ہڈی میں کسی خرابی کی وجہ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو سکتا ہے۔

9۔ اگر فرد کا پیشاب پر اچانک کنٹرول ختم ہو جائے تو بھی وجہ جسمانی ہوتی ہے۔ اس صورت میں عموماً پراسٹیٹ کا مسئلہ ہوتا ہے۔

10۔ اگر کافی دیر کے بعد مباشرت کی جائے تو بھی فرد جلد منزل ہو جاتا ہے۔

علاج

اس کتاب کے مطالعہ کے بعد آپ کو کسی حد تک اندازہ ہو گیا ہو گا کہ آپ کا مسئلہ نفسیاتی ہے یا جسمانی۔ اگر آپ کے خیال میں مسئلے کی وجہ جسمانی ہے تو سب سے پہلے کسی اچھے ڈاکٹر urologist سے رابطہ کریں۔ وہ آپ کو مکمل طور پر چیک اور علاج کرے۔ اس کے علاج سے آپ اس مسئلے پر کنٹرول حاصل کر سکیں گے۔ تاہم اس مسئلے کی جسمانی وجہ نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔ اس صورت میں مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کر کے اس مسئلے کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ ان طریقوں ایک بات ذہن میں رہے کہ کامیاب ترین طریقہ بھی سب افراد کے لیے یکساں موثر نہیں ہوتا۔ لہٰذا ان سب طریقوں کو استعمال کریں اور دیکھیں کہ آپ کے لیے کون سا طریقہ موثر ہے۔

1۔ بعض ماہرین نے اس مسئلے کو ادویات سے کنٹرول کرنے کی کوشش کی ہے۔ عموماً ادویات اس مسئلے کا مستقل حل نہیں اور نہ ہی یہ سب کے لیے موثر ہیں۔ یہ ادویات مباشرت کے وقت کو 5 تا 10 منٹ تک بڑھا دیتی ہیں۔ ادویات عموماً مباشرت سے 4 گھنٹے پہلے لی جاتی ہیں جب کہ Antidedressent 5 تا 24 گھنٹے پہلے لینی پڑتی ہیں۔ بعض اوقات روزانہ لی جاتی ہیں۔ ان ادویات کی ہلکی (Low) خوراک لی جاتی ہے۔ ان کے کوئی خاص برے اثرات (Side effects) نہیں ہوتے۔ ان میں مندرجہ ذیل ادویات کو آزمایا جا سکتا ہے۔ Clomofranil, Zoloft, Paxil, Luvox, Prozac۔ تاہم بعض افراد اس کے عادی ہو جاتے ہیں۔ میرا ایک کلائنٹ Clomofranil کا عادی ہو چکا ہے۔ اب وہ مباشرت کرے یا نہ کرے اسے یہ میڈیسن کھانی پڑتی ہے ورنہ طبیعت بہت خراب ہو جاتی ہے۔

2۔ مباشرت کے وقت کو بڑھانے والے اور ایک مباشرت میں زیادہ آرگیزم حاصل کرنے والے طریقے استعمال کیے جائیں۔ ان کا ذکر پیچھے گزر چکا ہے۔ بہت سے لوگ صرف مباشرت کے وقت توجہ کو منتشر کر کے انزال پر کنٹرول حاصل کر لیتے ہیں۔ اس کے لیے دل میں 1000 سے اُلٹی گنتی گنیں اور اسے مشکل بنائیں۔ کبھی دو، کبھی چار تفریق کریں۔

3۔ اگر آپ کو ناکامی یا دوسرے خوف اور Anxiety ہے تو مباشرت سے آدھ گھنٹہ پہلے Valium کی 5 ملی گرام کی ایک گولی استعمال کریں۔ چند ماہ استعمال کرنے کے بعد پھر آپ کو اس کی ضرورت نہ ہوگی۔

4۔ مباشرت کی رات کافی، چائے اور دوسرے کولا مشروبات اور زیادہ پانی پینے سے اجتناب کیا جائے۔ ان سے فرد کو زیادہ پیشاب آتا ہے اور اس سے انزال بھی جلد ہو جاتا ہے۔ بہتر ہے کہ مباشرت سے پہلے پیشاب کر کے مثانے کو خالی کر لیا جائے۔

5۔ فور پلے کے دوران میں میاں اپنے نیچے والے کپڑے نہ اُتارے اور بیوی میاں کے حساس جنسی حصوں (اعضائے مخصوصہ) کو نہ چھوئے۔ دونوں بیوی کے اشتعال پر توجہ مرکوز کریں۔ بیوی بھی اپنی ساری توجہ اپنے جنسی اشتعال پر مرکوز کرے۔ اس کے لیے وہ جنسی تصورات بھی استعمال کر سکتی ہے، حتیٰ کہ بیوی آرگیزم حاصل کر لے، اس کے لیے دخول ضروری نہیں ہے۔ بیوی کے آرگیزم کے حصول سے خاوند کی 90 فی صد ٹینشن ختم ہو جاتی ہے اور اس کے سر سے بیوی کو مطمئن کرنے کا پریشر ختم ہو جاتا ہے۔ اور وہ زیادہ دیر تک مباشرت کر سکتا ہے۔ اس دوران میں بیوی اگر دوسرا آرگیزم حاصل کر لے تو بہت اچھا، نہ بھی کرے تو بھی ٹھیک۔ وہ پہلے ہی مطمئن ہو چکی ہے۔

6۔ عموماً فرد جلد انزال کے بعد دوبارہ مباشرت کی کوشش نہیں کرتا بلکہ شرمندگی یا پھر جلد انزال کے خوف کی وجہ سے 10,15 دن بیوی کے قریب نہیں جاتا۔ حالانکہ بہتر یہی ہے کہ اسی رات ایک دو گھنٹوں کے بعد پھر مباشرت کی جائے۔ اکثر مرد، دوسری مباشرت میں جلد منزل نہیں ہوتے۔ اگر دوسری مباشرت میں دخول کے بعد توجہ کو منتشر کر دیا جائے تو مباشرت کو کافی طویل کیا جا سکتا ہے۔ 40 سال کی عمر تک آسانی سے دوبارہ مباشرت کی جا سکتی ہے۔ اگر اس رات دوبارہ تناؤ نہ ہو تو اگلی رات ضرور مباشرت کریں آپ کو انزال پر زیادہ کنٹرول ہوگا۔ دوبارہ تناؤ لانے کے کئی طریقے ہیں جن کا تفصیلی ذکر ہماری دوسری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ____ خواتین کے لیے'' میں موجود ہے۔ اس کا مطالعہ کر لیجئے۔

7۔ سرعت انزال کو کنٹرول کرنے کا ایک سادہ طریقہ یہ ہے کہ آپ ایک یا دو کنڈوم استعمال کریں یا موٹا ایک کنڈوم استعمال کریں۔ اس سے ذکر کی حساسیت کم ہو جاتی ہے اور فرد جلد منزل نہیں ہوتا۔

8۔ مرد جب جنسی طور پر بہت زیادہ مشتعل ہو تو اس وقت دخول نہ کرے۔ اس صورت میں وہ جلد منزل ہو جائے گا۔ مرد اس وقت داخل کرے جب بیوی آرگیزم حاصل کرنے کے بالکل قریب ہو۔

9۔ بعض ماہرین نوجوانوں کو یہ مشورہ دیتے ہیں کہ وہ مباشرت سے ایک دو گھنٹے پہلے مشت زنی کریں۔ اس صورت میں مباشرت میں جلد انزال نہ ہوگا۔ اس کے علاوہ دخول کے بعد توجہ کو بھی منتشر کر دیں۔ اس کے لیے دخول کے بعد ہزار سے اُلٹی گنتی گنیں۔ گنتی کو مشکل بنائیں کبھی دو کبھی تین اور کبھی چھ وغیرہ تفریق کریں۔ جب تک گنتی گنتے رہیں گے انزال نہ ہوگا۔

10۔ دخول کے وقت ذکر کو چکنا نہ کیا جائے، اگر ذکر چکنا ہوگا تو انزال جلد ہو جائے گا۔ تاہم اگر چکناہٹ کی بہت ضرورت ہو تو ذکر کی شافٹ پر معمولی چکناہٹ لگا لیں اور ذکر کی ٹوپی کے اوپر چکناہٹ کے بجائے لعاب دہن (Saliva) لگا لیں۔ اس طرح دخول آسان ہو جائے گا۔ دخول کے بعد لعاب خشک ہو جائے گا اور آسان سٹروکنگ کے لیے فرج کی اپنی چکناہٹ کافی ہوگی۔ تاہم اگر زیادہ چکناہٹ استعمال کی جائے تو انزال جلد نہیں ہوتا۔

11۔ مباشرت میں انزال کے قریب فرد کی سانس بھی تیز ہو جاتی ہے۔ سانس کی تیزی کو کنٹرول کریں۔ اس کے لیے زبان کو موڑ کر گلے کے اندر لے جائیں، سانس کی رفتار کم ہو جائے گی۔ اس کے ساتھ ہی مقعد (Anus) کے مسلز کو بھی بھینچیں، یا سانس روک لیں اور ساتھ ہی مقعد کے مسلز کو بھینچیں۔ اس سے مباشرت کا وقت طویل ہو جائے گا۔

12۔ انزال کے قریب ذکر کو تھوڑا سا باہر نکال لیں اور اس کی جڑ کو زور سے بھینچیں حتیٰ کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے یا سارا ذکر باہر نکال کر اس کی ٹوپی کو زور سے بھینچیں حتیٰ کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے۔ خواہش ختم ہونے پر پھر داخل کریں۔

13۔ مباشرت کے دوران میں انزال کے قریب جھٹکے لگانے بند کر کے پیٹ سے لمبے لمبے سانس لیں۔ اس سے مباشرت طویل ہو جاتی ہے۔

14۔ انزال کے قریب خصیے اوپر کو چڑھ جاتے ہیں۔ اگر ان کو اوپر نہ جانے دیا جائے تو بھی انزال کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے بیوی مباشرت کے شروع میں ہی دخول کے بعد میاں کے خصیوں کو آرام سے پکڑے۔ انزال کے قریب میاں کے اشارے پر بیوی خصیوں کو آرام سے نیچے کو کھینچ لے تو انزال نہ ہو گا۔ جذبات میں کمی ہو جائے گی۔ فرد پھر مباشرت میں مصروف ہو جائے ضرورت پڑنے پر بیوی پھر خصیوں کو نیچے کو کھینچ لے۔ کئی بار ایسا کیا جا سکتا ہے۔

آپ خود بھی خصیوں کو اوپر جانے سے روک سکتے ہیں۔ مباشرت کے وقت اپنے خصیوں کو اپنی رانوں کے درمیان بھینچ لیں، خصیوں کی گولیوں کے اوپر ربڑ بینڈ باندھ لیں، اس سے خصیے اوپر نہ جا سکیں گے، اور انزال نہ ہو گا یا پھر خصیوں کے گرد کوئی کپڑا باندھ کر اسے اپنے چوتڑوں (Hips) کے پیچھے سے پکڑ لیں اور انزال کے قریب کپڑے کو نیچے کو کھینچ لیں۔ اس طرح انزال رک جائے گا۔ یہ چینی طریقہ کہلاتا ہے۔

15۔ دوسرا چینی طریقہ بھی کافی موثر ہے۔ انزال سے پہلے ہاتھ کی چاروں انگلیوں سے مقعد اور خصیوں کے درمیان والی جگہ کو زور سے دبائیں اور ساتھ ہی لمبے لمبے سانس لیں۔ دباؤ بالکل درمیان میں ہو۔ دباؤ اگر مقعد کے قریب ہو گا تو انزال نہ رکے گا۔ اگر خصیوں کے قریب ہو گا تو منی خارج ہونے کے بجائے مثانے میں چلی جائے گی۔ یہ ایک موثر طریقہ ہے اسے کبھی کبھار استعمال کیا جائے۔ زیادہ استعمال کرنے سے یہ کم موثر ہو جاتا ہے اگر پراسٹیٹ میں انفکشن ہو تو اسے استعمال نہ کیا جائے۔

16۔ مباشرت کے مختلف طریقے آزمائیں اور معلوم کریں کہ کسی طریقے میں آپ کو انزال پر زیادہ کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔ عموماً مرد نیچے اور عورت اوپر والا طریقہ زیادہ موثر ہے مگر بعض افراد کے لیے مشنری طریقہ زیادہ مفید ہے۔ آپ دیکھیں کہ آپ کے لیے کون سا طریقہ موثر ہے پھر زیادہ تر اسی طریقے کو استعمال کریں۔

17۔ اگر ذکر زیادہ حساس ہے تو ذکر کو سُن کرنے والی دوا استعمال کریں۔ اس کے لیے بازار میں سپرے موجود ہیں۔ یہ سپرے مباشرت سے 20 تا 30 منٹ پہلے استعمال کریں تین منٹ کے بعد ایک بار پھر لگا لیں۔ سپرے لگانے سے پہلے بوتل کو اچھی طرح ہلا لیں۔ انھیں موثر ہونے میں اتنی دیر لگ جاتی ہے۔ شروع میں صرف ٹوپی پر اچھی طرح سپرے کریں۔ ایک دو منٹ کے لیے سپرے کو خشک ہونے دیں، کپڑا وغیرہ نہ لگے ورنہ سپرے موثر نہ ہو گا۔ سپرے کے بعد فوراً پلے کریں اور 20 تا 30 منٹ بعد مباشرت کریں۔ بہتر ہے کہ مباشرت سے پہلے سپرے کو دھو لیا جائے۔ نہ بھی دھوئیں تو بھی ٹھیک ہے۔ اس کا کوئی نقصان نہیں۔ اگر آپ اس سے بھی زیادہ وقت چاہتے ہیں تو 15 منٹ کے بعد ایک بار پھر لگا لیں یہ کبھی ناکام نہیں ہوتا۔ اگر سپرے کے ساتھ توجہ منحرف کرنے والے طریقے بھی استعمال کریں تو زیادہ کنٹرول حاصل ہو گا۔ اس صورت میں چونکہ فرد کا انزال جلد نہیں ہوتا جس کی وجہ سے بعض اوقات بیوی کو تکلیف ہوتی ہے لہٰذا جب بیوی آرگیزم حاصل کر لے تو دو چار منٹ

کے بعد تیز جھٹکے لگائیں اور فارغ ہو جائیں۔

ہمارے ہاں سٹوروں میں یہ سپرے موجود ہیں Stud 100, Dooze, Animation سپرے کسی اچھے جنرل کے Cosmetic کے شعبے یا کسی میڈیکل سٹور سے خریدیں۔ کوشش کریں کہ یہ اصلی ہو بازار میں جعلی بھی موجود ہیں۔عموماً اچھے بڑے سٹوروں سے اصلی سپرے مل جاتے ہیں۔سب سے پہلے Dooz کو استعمال کر کے دیکھیں۔یہ کافی موثر ہے ایک بوتل میں 200 کے لگ بھگ سپرے ہوتے ہیں۔عموماً ایک بوتل کے استعمال کے بعد 80 فی صد کو مزید ضرورت نہیں پڑتی۔اس کے علاوہ بازار سے حس کم کرنے والی کریمیں بھی ملتی ہیں ان کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

18۔ آج کل بازار میں ایسے کنڈوم بھی ملتے ہیں جن میں حس کم کرنے والی دوا لگی ہوتی ہے ۔اسے ذکر کے اوپر چڑھانے سے ذکر کی حس کم ہو جاتی ہے۔ 20,30 منٹ کے فورپلے کے بعد مباشرت کریں تو آپ کی مباشرت کافی طویل ہو جائے گی۔

19۔ سرعت انزال کو کنٹرول کے لیے ہپناٹزم بہت موثر ہے۔اس سلسلے میں کسی ایسے ہپنوتھراپسٹ سے رابطہ کریں جو جنسی مسائل کا بھی ماہر ہو۔ ہر ہپنوتھراپسٹ جنسی مسائل کا ماہر نہیں ہوتا۔اس میں پہلے مسئلے کی وجہ معلوم کی جاتی ہے،اس وجہ کو ختم کی جاتا ہے۔ اس کے ساتھ مختلف طریقوں سے فرد کے کنٹرول کو بڑھایا جاتا ہے۔فرد عموماً 5,6 سیشن میں مکمل کنٹرول حاصل کر لیتا ہے۔

گزشتہ دنوں میرے پاس ایک ان پڑھ اور بہت غریب فرد اس مسئلے کے علاج کے لیے آیا۔ وہ جونہی بیوی کے پاس جاتا جلد منزل ہو جاتا۔نفسیاتی علاج سے معلوم ہوا کہ اس کی پہلی مباشرتیں جلدی میں کی گئی تھیں۔اب ہر مباشرت کے وقت اسے یہی خوف تھا کہ وہ پھر جلد منزل ہو جائے گا۔اس کے پہلے واقعات کے اثر کو ذہن سے ختم کیا گیا اس کے جذبات کو بھی ختم کر دیا گیا۔شخصی ہپناٹزم کی مدد سے اس نے اپنے آپ کو زیادہ پُرسکون کر لیا۔دو ماہ کے علاج کے بعد اسے مکمل کنٹرول حاصل ہو گیا۔وہ اس قدر خوش تھا کہ میرے لیے خصوصی تحفہ خالص دودھ کا ڈبہ، گھی اور ساگ لے کر آیا۔ ہپنوتھراپی سے فرد نہ صرف زیادہ پُرسکون ہو جاتا ہے (جو کہ انزال کے کنٹرول کے لیے ضروری ہے) بلکہ ناکامی کے خوف کو بھی آسانی سے ختم کیا جاسکتا ہے۔ہپنوتھراپی کی مدد سے ذکر کو سُن بھی کیا جاسکتا ہے۔

20۔ بعض اوقات سرعت انزال کی وجہ Pubococcygeal (P.C) مسلز کی کمزوری ہوتی ہے۔اگر ان مسلز کو مضبوط کر لیا جائے تو بھی یہ مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ان مسلز کی مضبوطی سے نہ صرف فرد کو انزال پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے بلکہ آرگیزم بھی زیادہ لطف انگیز ہو جاتا ہے۔اس مشق سے پیشاب کے قطرے بھی رک جاتے ہیں۔تناؤ بہتر ہو جاتا ہے اور کچھ افراد کا ذکر کچھ موٹا ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر کیگل (Kegal) نے PC مسلز کو مضبوط کرنے کے لیے ایک مشق تجویز کی جو کہ اسی کے نام Kegal Exercise سے معروف ہے۔یہ مشق مردوں اور عورتوں دونوں کے لیے مفید ہے۔مشق کچھ یوں ہے۔

کیگل مشق

اس مشق میں ایک خاص قسم کے مسلز کو مضبوط کیا جاتا ہے۔یہ پاخانے کی جگہ (Anus) کے مسلز ہوتے ہیں۔اگر آپ کو رفع حاجت کی ضرورت ہو مگر کسی وجہ سے آپ باتھ روم نہیں جا سکتے تو نوٹ کریں کہ آپ اسے کیسے کنٹرول کرتے ہیں، کن مسلز کو بھینچتے ہیں۔یہ PC مسلز ہی ہوتے ہیں جن کو بھینچ کر آپ اپنے بول و براز کو کنٹرول کرتے ہیں۔پی سی مسلز کو بہتر طور پر جاننے کے لیے باتھ روم میں جائیں۔پیشاب کریں پھر اسے 3 سیکنڈ کے لیے درمیان میں روک لیں اور چھوڑ دیں۔پھر 3 سیکنڈ کے لیے روک لیں اور چھوڑ دیں۔ایک دن میں صبح، دوپہر اور شام 3 بار 10,10 منٹ کے لیے یہ مشق کریں۔نوٹ کریں کہ آپ کن مسلز کو بھینچ

کر پیشاب کو روکتے ہیں۔ اچھی طرح جاننے کے بعد پھر انہی مسلز کی مشق پیشاب کیے بغیر کریں۔ دوسرے الفاظ میں پاخانے کی جگہ کو اندر کو بھینچیں۔ یہ مشق بیٹھے، کھڑے، اور لیٹنے کی حالت میں بھی کی جا سکتی ہے۔

پہلا ہفتہ

☆ یہ مشق دن میں 3 بار صبح دوپہر شام کرنی ہے
☆ ایک مشق میں 5 بار پی سی مسلز کو بھینچنا ہے
☆ ایک دفعہ ان مسلز کو 5 سیکنڈ کے لیے بھینچنا ہے

دوسرا ہفتہ

☆ مشق دن میں تین بار کریں۔
☆ ایک مشق میں 10 بار پی سی مسلز کو بھینچیں
☆ ایک دفعہ ان مسلز کو 10 سیکنڈ کے لیے بھینچیں

تیسرا ہفتہ

☆ مشق دن میں تین بار کی جائے۔
☆ ایک مشق میں 15 بار پی سی مسلز کو بھینچا جائے
☆ PC مسلز کو بھینچنے کا وقت 15 سیکنڈ ہوگا۔

چوتھا ہفتہ

☆ مشق دن میں تین بار کریں
☆ ایک مشق میں 20 مرتبہ PC مسلز کو بھینچیں
☆ ایک دفعہ ان مسلز کو 20 سیکنڈ کے لیے بھینچیں

پانچواں ہفتہ

☆ مشق دن میں تین بار کی جائے۔
☆ ایک مشق میں 30 بار PC مسلز کو بھینچا جائے
☆ ایک بار PC مسلز کو بھینچنے کا وقت 25 سیکنڈ ہوگا

چھٹا ہفتہ

☆ بالکل اوپر کی طرح تاہم PC مسلز کو بھینچنے کی تعداد کو 10,10 بڑھا کر 100 تک بڑھایا جا سکتا ہے۔
☆ یہ مشق کسی بھی حالت میں کی جا سکتی ہے۔ آپ اسے دفتر میں، گھر میں، راستے میں، کام کرتے ہوئے، کسی بھی صورت میں کر سکتے ہیں۔ عموماً دو ہفتوں کی مشق کے بعد انزال کے وقت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ 6 تا 8 ہفتوں میں انزال پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔ اس مشق کو برش کرنے کی طرح اپنی زندگی کا حصہ بنا لیں۔
اس مشق سے سرعت انزال پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔ انزال کے وقت جنسی لطف میں بے پناہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ ذکر موٹا ہو جاتا ہے۔ میرا ایک کلائنٹ یہ مشق 100, 100 بار کرتا تھا اس کا ذکر لمبا بھی ہو گیا۔
☆ چھ ہفتوں کے بعد آپ اپنے ذکر کو مشتعل کریں (مشت زنی) اور انزال کے قریب PC مسلز کو بھینچ کر انزال کو کنٹرول کریں۔
☆ ایک مشق میں چار بار PC مسلز کو بھینچ کر انزال کو کنٹرول کریں، آخری بار منزل ہو جائیں۔
☆ PC مسلز کی مدد سے انزال کو کنٹرول کرنے کی مشق ایک دن چھوڑ کر کریں۔
☆ یہ مشق اس وقت تک جاری رہے، جب تک کنٹرول حاصل نہ ہو جائے۔
☆ اگر شروع میں پہلی بار ہی منزل ہو جائیں تو ریلیکس رہیں۔ ایک دو گھنٹوں کے بعد پھر یہی مشق کریں۔

☆ جب مشت زنی میں PC مسلز کو بھینچ کر انزال پر کنٹرول حاصل ہو جائے تو پھر مباشرت میں انزال سے پہلے ایک دم PC مسلز کو بھینچ کر انزال کو کنٹرول کریں۔ بعض لوگ ایک بار کے بجائے دو بار PC مسلز کو بھینچ کر کنٹرول کرنا پسند کرتے ہیں آپ کے لیے جو طریقہ موثر ہو وہی استعمال کریں۔

21۔ سرعت انزال کو کنٹرول کرنے کا یہ قدیم ترین طریقہ ہے۔ دخول کے بعد ساکن ہو جائیں۔ جھٹکے نہ لگائیں، کچھ دیر بعد آہستہ آہستہ جھٹکے لگائیں، انزال سے کچھ دیر پہلے رک جائیں، انزال کا وقت گزر جانے کے بعد پھر آہستہ آہستہ جھٹکے لگائیں اور انزال کے قریب رک جائیں۔ ضرورت پڑے تو ذکر کو فرج سے باہر نکال لیں۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر داخل کر دیں۔ اس کے ساتھ ہی انزال کے قریب پیٹ سے لمبے لمبے سانس لیں اور توجہ منتشر کر دیں۔

22۔ بعض لوگ اس طریقے کی مدد سے بھی مباشرت کے وقت کو طویل کر لیتے ہیں۔ فور پلے کے دوران میں جب آپ کو بھرپور تناؤ ہو جائے تو اپنے ذکر (Penis) کی جڑ پر ایک ربڑ بینڈ چڑھا دیں جو بہت مضبوطی (Tightly) سے ذکر کو پکڑے، پھر مباشرت شروع کریں اس طریقے میں انزال کے بعد بھی تناؤ برقرار رہے گا۔ اور آپ انزال کے بعد بھی مباشرت کو جاری رکھ سکیں گے۔ ایرک ایڈ سسٹم فروخت کرنے والوں کے پاس ربڑ کے چھلّے ہوتے ہیں جو اس مقصد کے لیے مفید ہیں۔

23۔ بھینچنے یا دبانے کا طریقہ (Squeeze Technique)

یہ طریقہ صرف اس صورت میں کامیاب ہوگا جب بیوی بھرپور تعاون کرے۔ مشق کے لیے کسی پرسکون جگہ کا انتخاب کریں۔ خاوند بستر پر اپنی پشت پر لیٹ جائے۔ اس کے گھٹنے کھڑے ہوں۔ بیوی خاوند کی ٹانگوں کے درمیان میں اس طرح بیٹھے کہ اس کی ٹانگیں میاں کے دھڑ کے دونوں طرف ہوں اور بچھی ہوئی لمبی ہوں۔ میاں کی ٹانگیں بیوی کے کولہوں کے باہر ہوں اس کے پاؤں بستر پر Flat ہوں۔ بیوی سہارے کے لیے بستر (Bed) پر ٹیک لگالے۔ اب وہ میاں کے ذکر (Penis) کو اپنی مٹھی میں لے اور درمیانی رفتار سے اسے مشتعل کرے۔ جب ذکر پوری طرح تن جائے تو وہ ذکر کو انگوٹھے اور دو انگلیوں سے اس طرح پکڑے کہ انگوٹھا ذکر کے نیچے جھلی، جہاں ٹوپی (حشفہ) اور شافٹ ملتے ہیں، پر ہوں اور انگوٹھے کی مخالف سمت میں ایک انگلی ٹوپی کے اوپر ہو اور دوسری اس کے نیچے۔ جب ذکر پوری طرح تن جائے تو بیوی ذکر کو 3 تا 4 سیکنڈ کے لیے زور سے بھینچے حتیٰ کہ اس کے انزال کی خواہش ختم ہو جائے۔ اس سے تناؤ میں بھی کچھ کمی (10 تا 30 فیصد) ہو جائے گی۔ 15 تا 30 سیکنڈ کے وقفے کے بعد بیوی پھر ذکر کو مشتعل کرے۔ جب تناؤ بھرپور ہو جائے تو اوپر والے طریقے سے ذکر کو زور سے بھینچے۔ اس طرح پہلے سیشن میں 4,5 بار یہ مشق کی جائے۔ سیشن کے آخر میں یعنی پانچویں بار خاوند انزال حاصل کرلے۔ یعنی بیوی اشتعال جاری رکھے حتیٰ کہ وہ منزل ہو جائے ورنہ پراسٹیٹ میں جلن اور سوزش ہو جاتی ہے۔ یہ سیشن 15 تا 20 منٹ کا ہو سکتا ہے۔

جب میاں بیوی کے درمیانی رفتار سے 5 منٹ مسلسل اشتعال سے منزل نہ ہو تو اگلا قدم مباشرت ہے۔ بیوی پہلے کی طرح میاں کے ذکر کو مشتعل کرے، بھرپور تناؤ پر ذکر کو پہلے کی طرح انگوٹھے اور دو انگلیوں سے 4,3 سیکنڈ کے لیے دبائے۔ 4,3 بار یہ مشق کرنے کے بعد اب میاں ٹانگیں سیدھی کرلے اور بیوی اس کے اوپر بیٹھے، تھوڑا سا آگے کو جھک کر ذکر کو فرج میں داخل کرنے کے بعد پیچھے کو ہو جائے۔ اس کا وزن اپنی ٹانگوں پر ہو۔ دخول کے بعد بیوی ساکن رہے حرکت نہ کرے۔ اگر میاں کو انزال کا خطرہ ہو تو وہ اشارہ کر دے تو بیوی نیچے اترے اور ذکر کو پہلے کی طرح 3,2 سیکنڈ کے لیے زور سے بھینچے۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر بیوی پھر پہلے کی طرح ذکر کو فرج

میں داخل کرے۔ اس دوران خاوند فرج میں دخول کے احساسات سے پوری طرح آگاہ ہو جائے۔ چند دن کی مشق کے بعد میاں اتنے جھٹکے لگائے کہ اس کا تناؤ برقرار رہے۔ کیوں کہ دخول کے بعد اگر دونوں غیر متحرک ہوں تو تھوڑی دیر کے بعد تناؤ کم ہو جاتا ہے۔ عموماً 3,2 دن میں میاں دخول کی اس کیفیت میں بغیر انزال کے کافی دیر رہ سکتا ہے۔

جب خاوند کا کچھ کنٹرول مزید بہتر ہو جائے تو پھر بیوی اوپر بیٹھے بیٹھے پیڑو (Pelvis) کی مدد سے جھٹکے لگائے۔ انزال سے کافی دیر پہلے رک جائے اور اگر انزال کے قریب ہو تو پہلے کی طرح علیحدہ ہو کر ذکر کو بھینچے۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر ذکر کو فرج میں داخل کرے۔ جب اس طریقے سے کافی کنٹرول حاصل ہو جائے تو پھر خاوند نیچے سے سٹروک لگائے۔ انزال کے کافی دیر پہلے رک جائے۔ پھر سٹروک لگائے اور رک جائے۔ جب وہ انزال ہوئے بغیر مسلسل 5 منٹ سٹروک لگا سکے تو پھر بیوی نیچے خاوند اوپر والا طریقہ اسی طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔ عموماً 3,2 ہفتوں میں کافی کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔ مکمل کنٹرول کے لیے زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔ تاہم معمولی حالت میں یہ مسئلہ ایک سال تک رہ سکتا ہے۔ لہٰذا پہلے 6 ماہ مباشرت سے پہلے کم از کم ایک بار بھینچنے کے طریقے کو استعمال کر لیا جائے۔ اس مشق سے چند دنوں میں فرد اتنا کنٹرول حاصل کر لیتا ہے کہ 20,15 منٹ کا Sex Play ہو تو وہ منزل نہ ہو گا۔

- یہ مشق ہفتے میں 5,4 بار کی جائے اور 30 منٹ کے لیے کی جائے۔
- دونوں میاں بیوی کے کپڑے اترے ہوں۔
- اس دوران میں مباشرت اور خود لذتی پر مکمل پابندی ہو گی۔
- سخت سے سخت دباؤ سے بھی ذکر کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔
- اگر پہلی بار فوراً انزال ہو جائے تو بھی خاوند ریلیکس رہے اور 1,2 گھنٹوں کے بعد پھر یہ مشق کی جائے۔
- یہ طریقہ ماسٹر اینڈ جانسن کا طریقہ کہلاتا ہے اور پوری دنیا میں کامیابی سے استعمال ہو رہا ہے۔

24۔ شروع کرنا اور پھر رک جانا (Start and Stop Method)

دونوں میاں بیوی اپنے کپڑے اتار لیں۔ تھوڑی دیر پیار محبت کریں۔ جب خاوند کو تناؤ آ جائے تو پھر وہ آنکھیں بند کر کے پشت پر لیٹ جائے۔ بیوی اس کے کولہوں کے برابر ایک سائیڈ پر بیٹھ جائے اور میاں کے اکڑے ہوئے ذکر کو اپنے ہاتھ میں پکڑے اور درمیانی رفتار اور ایک خاص ردھم کے ساتھ اپنے ہاتھ کو اوپر نیچے حرکت دے۔ انزال سے تھوڑی دیر پہلے میاں اشارہ کرے تو بیوی 5 تا 20 سیکنڈ کے لیے رک جائے۔ جب میاں کی انزال کی خواہش ختم ہو جائے تو پھر بیوی میاں کے اشارے پر دوبارہ ذکر کو مشتعل کرے۔ انزال کے قریب پھر رک جائے۔ اس طرح 3 بار یہ مشق کی جائے اور چوتھی بار انزال (Discharge) ہو جائے۔

جب خشک ہاتھ سے بیوی مسلسل 5 منٹ خاوند کے ذکر کو مشتعل کرے اور وہ منزل نہ ہو تو پھر یہی مشق چکنے ہاتھ سے کی جائے۔ بیوی ہاتھ کو کریم وغیرہ لگا لے اور پھر پہلے کی طرح خاوند کے ذکر کو مشتعل کرے۔ انزال کے قریب خاوند کے اشارے پر 5 تا 20 سیکنڈ کے لیے رک جائے۔ جب انزال کی خواہش ختم ہو جائے تو پھر دوبارہ اشتعال شروع کرے۔ تین بار اسی طرح کرے اور چوتھی بار اسے انزال کروا دے۔

جب بغیر انزال کے بیوی 5 منٹ چکنے ہاتھ سے مسلسل مشتعل کر سکے تو پھر اگلا قدم اٹھائے۔ اب بیوی خشک ہاتھ سے وہی مشق کرے مگر اب انزال کے قریب رکنا نہیں بلکہ آہستہ ہو جانا ہے۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر میاں کے اشارے پر اشتعال کی

رفتار کو کچھ تیز کر دے۔ اس طرح تین بار کرے اور چوتھی بار اشتعال جاری رکھے حتیٰ کہ وہ منزل ہو جائے۔

جب بیوی ایک دو بار رفتار کم کر کے مسلسل 15 منٹ خاوند کو مشتعل کرے اور وہ منزل نہ ہو تو اگلا قدم اٹھائے۔ اس میں اب وہی مشق چکنے ہاتھ سے کی جائے۔ یعنی میاں کے ذَکر کو چکنے ہاتھ سے مشتعل کرے۔ انزال کے قریب اس کے اشارے پر رفتار سست کر لے۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر حرکت کو تیز کر دے۔ اس طرح تین بار کرے اور چوتھی بار اسے منزل کر دے۔

جب بیوی انزال کے بغیر ایک دو بار رفتار کم کر کے 15 منٹ مسلسل چکنے ہاتھ سے یہ مشق کر سکے تو اگلا قدم مباشرت کا ہوگا۔ اس کے لیے پہلے فور پلے کریں جب پورا تناؤ آ جائے تو میاں آنکھیں بند کر کے پشت پر لیٹ جائے۔ بیوی اس کے اوپر سوار ہو جائے۔ بیوی کا وزن اس کی ٹانگوں پر ہو۔ ذَکر کو فرج میں داخل کرے، اس کے لیے ہاتھ نہ لگائے۔ دخول کے بعد بیوی نے ہلنا نہیں بلکہ ساکن رہے۔ اور تھوڑی دیر سکون سے بیٹھی رہے۔ جب میاں کنٹرول حاصل کر کے پُراعتماد محسوس کرے تو وہ بیوی کے کولہوں پر ہاتھ رکھے اور اُسے اُوپر نیچے حرکت کرنے کا اشارہ کرے۔ انزال کے قریب میاں کے اشارے پر رک جائے۔ میاں کی انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر بیوی اُوپر نیچے حرکت کرے۔ تیسری بار میاں منزل ہو جائے۔

جب بیوی یہ مشق ایک دو سٹاپ کے ساتھ مسلسل 15 منٹ کر سکیں تو پھر دخول کے بعد بیوی ساکن رہے اور اب میاں نیچے سے حرکت کرے۔ انزال کے قریب رک جائے۔ دوبارہ یہی مشق کرے اور تیسری بار وہ منزل ہو جائے۔ اب یہی مشق چکنی فرج کے ساتھ کریں۔ یعنی اتنا فور پلے کریں کہ بیوی کی فرج چکنی ہو جائے یا پھر ذَکر کو چکنا کیا جائے۔ دخول کے بعد میاں نیچے سے حرکت کرے۔ انزال کے قریب رک جائے یا آہستہ ہو جائے۔ دو بار یہی مشق کرے اور تیسری بار منزل ہو جائے۔ یہی مشق جب چکنی فرج کے ساتھ ایک دو بار رفتار کم کر کے مسلسل 15 منٹ کی جا سکے تو مرد کی پسند کی پوزیشن کے ساتھ سٹارٹ اینڈ سٹاپ کی مشق کی جائے۔ جب اس صورت میں ایک دو سٹاپ کے ساتھ 15 منٹ مسلسل کنٹرول حاصل ہو جائے تو پھر یہی مشق تیز اور آہستہ (Slow And Fast) کے انداز میں کی جائے۔

- مشق کے لیے آدھے گھنٹہ سے لے کر ایک گھنٹہ وقت مختص کریں۔ بہتر ہے وقت بھی مقرر ہو۔
- یہ مشق ہفتہ میں 3/2 بار کی جائے۔ 3 بار سے زیادہ ہو تو بہتر، دو بار سے کم ہو تو غیر موثر۔
- اگر شروع میں خاوند جلد منزل ہو جائے تو پھر آدھے گھنٹے کے بعد پھر مشق کی جائے۔
- پہلے حصہ میں مباشرت نہیں کرنی اور خود لذتی بھی منع ہے۔
- عموماً 10/8 ہفتوں میں مکمل کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے یا کبھی پہلے بھی۔ کبھی کچھ دیر بعد۔
- اگر میاں بیوی کی مدد سے اس مسئلے پر کنٹرول حاصل نہ کر سکے تو پھر کسی اچھے ماہرِ نفسیات سے علاج کرائے۔

اپنی مدد آپ

آدھ گھنٹے کے لیے کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔ جہاں آپ کو کوئی ڈسٹرب نہ کرے۔ اپنے کپڑے اُتار لیجئے یا صرف نیچے والے کپڑے اُتار لیں۔ خشک ہاتھ میں اپنے ذکر (Penis) کو پکڑیں۔ درمیانی رفتار سے ایک خاص ردھم کے ساتھ ہاتھ کو اوپر نیچے کر کے جھٹکے لگائیں۔ یعنی مشت زنی کریں۔ مکمل تناؤ پر انزال سے کافی دیر پہلے رک جائیں یا ذَکر کو زور سے

بھینچیں حتیٰ کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے۔ بھینچنے کے تین طریقے ہیں:

1۔ ذکر کی جڑ (Base) کو انگوٹھے اور انگلیوں سے زور سے بھینچیں۔
2۔ ذکر کو ٹوپی کے نیچے انگوٹھے اور انگلیوں سے بھینچیں۔
3۔ ایک انگلی ٹوپی کے اوپر اور دوسری نیچے اور انگوٹھا ان کی مخالف سمت میں ہو، پھر زور سے بھینچیں۔

انزال کی خواہش ختم ہونے پر مگر تناؤ ختم ہونے سے پہلے پھر ذکر کو مشتعل کریں۔ انزال کے قریب رک جائیں یا ذکر کو زور سے بھینچیں۔ چار بار اسی طرح کریں۔ پانچویں بار اشتعال جاری رکھیں حتیٰ کہ منزل ہو جائیں۔ جب آپ بغیر منزل (Discharge) ہوئے دوسٹاپ کے ساتھ 15 منٹ یہ مشق کر سکیں تو اگلا قدم اٹھائیں اگر آپ پہلی بار جلد منزل ہو جائیں تو بھی ریلیکس رہیں۔ اکثر ایسا ہو جاتا ہے۔ ایک گھنٹے کے بعد پھر یہ مشق کریں۔

اب یہی مشق چکنے ہاتھ سے کریں۔ یعنی چکنے ہاتھ سے ذکر کو مشتعل کریں انزال کے قریب رک جائیں یا ذکر کو پہلے کی طرح زور سے بھینچیں۔ چار بار یہی مشق کریں اور پانچویں بار منزل ہو جائیں۔ جب آپ چکنے ہاتھ سے دوسٹاپ کے ساتھ 15 منٹ مسلسل منزل ہوئے بغیر یہ مشق کر سکیں تو اگلا قدم اٹھائیں۔

اس قدم پر یہی مشق خشک ہاتھ سے کریں مگر اب انزال کے قریب نہ رکنا ہے اور نہ ہی ذکر کو بھینچنا ہے بلکہ اشتعال کی رفتار کو کم کریں، پیٹ سے لمبے لمبے سانس لیں حتیٰ کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے انزال کی خواہش ہونے پر ذکر کے اشتعال کو پھر تیز کر دیں۔ انزال کے قریب رفتار کو کم کر دیں۔ 4 بار ایسا ہی کریں پانچویں بار منزل ہو جائیں۔ جب آپ خشک ہاتھ سے ایک یا دوبار آہستہ ہو کر مسلسل 15 منٹ منزل ہوئے بغیر مشق کر سکیں تو پھر اگلا مرحلہ۔

اب یہی مشق چکنے ہاتھ سے کریں، یعنی چکنے ہاتھ سے ذکر کو مشتعل کریں، انزال کے قریب رفتار کم کر دیں۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر اشتعال کی رفتار کو تیز کر دیں۔ چار بار ایسا ہی کریں پانچویں بار اشتعال جاری رکھیں حتیٰ کہ منزل ہو جائیں۔ جب آپ اس طرح ایک یا دوبار رفتار کم کر کے 15 منٹ مسلسل منزل ہوئے بغیر یہ مشق کر سکیں تو اگلا قدم اٹھائیں۔

اب یہی مشق سابقہ دیکھی گئی کسی بلیو فلم کا تصور کر کے کریں۔ جب آپ اس تصور کے ساتھ یہی مشق ایک دوبار رفتار کم کر کے 15 منٹ مسلسل انزال ہوئے بغیر کر سکیں تو اگلا قدم مباشرت ہوگا۔ یہاں تک مباشرت اور عمومی خودلذتی سے مکمل پرہیز ہوگا۔

مباشرت میں آپ نیچے ہوں اور بیوی اوپر۔ دخول کے بعد آپ دونوں 10 منٹ ساکن رہیں۔ تناؤ کم ہونے پر بیوی آپ کے اشارے پر اوپر نیچے ایک دو جھٹکے لگائے تاکہ تناؤ بحال ہو جائے 10 منٹ کے بعد بیوی آہستہ آہستہ جھٹکے لگائے۔ انزال کے قریب بیوی میاں کے اشارے پر رک جائے۔ 4 بار ایسا کریں پانچویں بار جھٹکے جاری رکھے حتیٰ کہ آپ منزل ہو جائیں۔ جب آپ دوسٹاپ کے ساتھ مسلسل 15 منٹ انزال ہوئے بغیر مباشرت جاری رکھ سکیں تو اگلا مرحلہ۔

اس مرحلے پر دخول کے بعد دونوں پُرسکون رہیں۔ 5 منٹ کے بعد بیوی جھٹکے لگائے۔ جھٹکوں کی رفتار زیادہ تیز نہ ہو۔ انزال کے قریب آپ کے اشارے پر بیوی رفتار کو آہستہ کرے۔ انزال کی خواہش ہونے پر جھٹکوں کی رفتار کو ذرا تیز کر دے۔ انزال کے قریب آپ کے اشارے پر رفتار کو کم کر دے۔ 4 بار ایسا کریں، اور پانچویں بار منزل ہو جائیں۔ جب دوبار آہستہ ہو کر یہ مشق مسلسل 15 منٹ کر لی جائے تو اگلا قدم۔

دخول کے بعد 5 منٹ پُرسکون رہیں۔ اب آپ نیچے سے جھٹکے لگائیں۔ انزال کے قریب رک جائیں۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر پھر جھٹکے لگائیں۔ 4 بار ایسا ہی کریں پانچویں بار جھٹکے جاری رکھیں اور منزل ہو جائیں۔ جب 2 سٹاپ کے ساتھ آپ مسلسل 15 منٹ یہ مشق کر سکیں تو اگلا قدم۔

اس قدم پر دخول کے بعد پُرسکون رہیں۔ 5 منٹ بعد آپ پہلے کی طرح نیچے سے جھٹکے لگائیں۔ انزال کے قریب رکنے کے بجائے رفتار کم کریں۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر سٹروک کی رفتار بڑھا دیں۔ 4 بار ایسا ہی کریں پانچویں بار جھٹکے جاری رکھیں حتیٰ کہ منزل ہو جائیں۔ جب یہ مشق دوبارہ رفتار کم کر کے مسلسل 15 منٹ کر سکیں تو پھر آپ مباشرت کے دوسرے طریقے استعمال کریں۔ مباشرت کو طویل کرنے کے لیے توجہ کو منتشر کریں، پیٹ سے لمبے لمبے سانس لیں، PC مسلز کو بھینچنا وغیرہ کو بھی ساتھ شامل کر لیں۔

☆ یہ مشق 40 سال کی عمر تک ایک دن چھوڑ کر کی جائے۔ 40 سال کے بعد 2 دن چھوڑ کر کریں۔ ہفتے میں کم از کم 2 بار ضرور کی جائے۔ اس سے کم ہو تو موثر نہ ہوگی۔ 3 بار سے زیادہ ہو تو بہتر ہے۔

☆ اگر پہلی بار جلد منزل ہو جائیں تو پُرسکون رہیں۔ کوئی بھی چیز سیکھتے ہوئے انسان غلطیاں ضرور کرتا ہے۔ ایک گھنٹہ کے بعد پھر یہ مشق کریں۔

☆ اپنی ساری توجہ جنسی لطف پر مرکوز کریں، نوٹ کریں کہ انزال کب اور کیسے ہوتا ہے۔ یہ جاننے کے بعد آپ کو آسانی سے معلوم ہو جائے گا کہ انزال کب ہوگا تو آپ انزال سے پہلے اپنی حرکات کو بدل کر انزال کو روک سکیں گے۔

☆ اگر آپ کو ایک مشق میں ناکامی ہو جائے تو پھر پہلے والی مشق پر آ جائیں۔ جب اُس میں ماہر ہو جائیں تو آگے بڑھیں۔

موثر طریقہ

سرعتِ انزال کا مسئلہ کبھی اکیلا ہوتا ہے اور کبھی اس کے ساتھ تناؤ کا مسئلہ بھی ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں پہلے تناؤ کا مسئلہ حل کیا جائے اور پھر سرعت انزال کو کنٹرول کرنے اور مباشرت کے وقت کو بڑھانے کا درج ذیل طریقہ بہت موثر ہے۔

پہلے اپنی مدد آپ کے تحت اس مشق کا آغاز کریں۔ جب جنسی تصور کی مدد سے آپ چکنے ہاتھ سے 2 بار آہستہ ہو کر 15 منٹ مسلسل یہ مشق کر سکیں تو آپ کا اعتماد بحال ہو جائے گا اور آپ کو یقین آ جائے گا کہ اب آپ اس مسئلے کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ اس کنٹرول کے بعد اپنی بیوی کو اس مشق میں شامل کر لیں۔

ابتدائی پیار محبت کے بعد تناؤ ہونے پر آپ بستر پر لیٹ جائیں۔ بیوی آپ کی ٹانگوں کے درمیان یا آپ کے پہلو میں بیٹھ جائے اور خشک ہاتھ سے ایک خاص ردھم کے ساتھ درمیانی رفتار سے آپ کے ذَکر کو مشتعل کرے، انزال سے پہلے آپ کے اشارے پر رک جائے یا ذَکر کو زور سے بھینچے حتیٰ کہ انزال کی خواہش ختم ہو جائے مگر تناؤ ختم نہ ہو۔ انزال کی خواہش ختم ہونے پر وہ پھر آپ کو مشتعل کرے۔ انزال کے قریب پھر رک جائے۔ چار بار اسی طرح کرے پانچویں بار اشتعال جاری رکھے حتیٰ کہ آپ منزل ہو جائیں۔ جب وہ دوسٹاپ کے ساتھ آپ کو 15 منٹ مسلسل مشتعل کرے اور آپ منزل نہ ہوں تو اگلا قدم۔

اب یہی مشق بیوی پہلے کی طرح مگر چکنے ہاتھ سے کرے، وہ یہ مشق چار بار کرے اور پانچویں بار مشق جاری رہے حتیٰ کہ آپ منزل ہو جائیں۔ جب یہ مشق دوسٹاپ کے ساتھ مسلسل 15 منٹ بغیر انزال کے کی جا سکے تو پھر یہی مشق خشک ہاتھ سے کی جائے۔ اب بیوی انزال کے قریب رکنے کے بجائے آہستہ ہو جائے۔ جب دوبارہ آہستہ ہو کر یہ مشق 15 منٹ کی جا سکے تو پھر یہی مشق چکنے ہاتھ سے کی جائے۔ جب دوبار آہستہ ہو کر یہ مشق 15 منٹ انزال ہوئے بغیر مسلسل کی جا سکے تو اگلے قدم پر مباشرت کی جائے۔ جس کی تفصیل ''اپنی مدد آپ'' میں موجود ہے۔

☆ مشق اس وقت کی جائے جب آپ بہت پُرسکون ہوں۔

☆ مشق ہفتے میں کم از کم دوبار کی جائے 3 بار سے زیادہ ہو تو زیادہ موثر ہوگی۔ بہتر ہے کہ ایک دن چھوڑ کر کی جائے۔

☆ اس دوران میں عمومی خودلذتی (Masturbation) نہیں کرنی۔

☆ مباشرت سے بچیں تو بہتر ہے تاہم بیوی کے سکون کے لیے، ہفتہ میں ایک بار کی جا سکتی ہے۔مگر یہ مشق میں رکاوٹ ثابت نہ ہو۔یعنی ایسا نہ ہو کہ مباشرت کی وجہ سے تناؤ ہی پیدا نہ ہو۔لہٰذا بہتر یہ ہے کہ مباشرت اور اگلے دن مشق نہ کی جائے۔

☆ بہتر ہے کہ مشق سے پہلے یہی مشق کئی بار ایک آدھ منٹ کے لیے تصور میں کر لی جائے۔

☆ اگر مشق کے دوران میں جلد منزل ہو جائیں تو سابقہ مشق کریں۔ پریشان نہ ہوں، یہ ایک عام بات ہے۔

☆ ان مشقوں سے 4 تا 20 ہفتوں میں کنٹرول حاصل کر لیا جاتا ہے۔

27۔ کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں، آنکھیں بند کر لیں، اور بیوی کے ساتھ تفصیل کے ساتھ طویل مباشرت کا تصور کریں۔ یا ماضی کی کسی طویل مباشرت کا تصور کریں۔ تصور کو رنگین، واضح، روشن، بڑا اور قریب بنائیں۔ بعدازاں ہر گھنٹے کے بعد 30 تا 60 سیکنڈ کے لیے اس تصور کو دوبارہ ذہن میں لائیں۔ یہ مشق اٹھتے بیٹھتے کھڑے اور کام کرتے ہوئے کی جا سکتی ہے۔اس مشق سے چند ہفتوں کے بعد کافی کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔

28۔ سرعت انزال کے مسئلے کے موثر کنٹرول کے لیے کئی طریقوں کو اکٹھا استعمال کیا جا سکتا ہے۔مثلاً سپرے کے ساتھ توجہ کو منتشر کریں، پیٹ سے لمبے لمبے سانس لیں۔ PC مسلز کو بھینچیں۔ مباشرت کی رفتار کو کم کر لیں۔خصیوں کو اوپر نہ جانے دیں، مقعد اور خصیوں کے درمیان والی جگہ کو دبائیں، ذکر کو تھوڑا سا باہر نکال کر ذکر کی جڑ کو زور سے بھینچیں وغیرہ۔

29۔ آپ جتنا زیادہ Sex کریں گے اتنا ہی یہ مسئلہ کم ہوتا چلا جائے گا۔

عدم انزال

(Retarted Ejaculation)

اس مسئلے میں فرد مباشرت کے دوران میں منزل (Discharge) نہیں ہوتا۔ان میں سے بعض افراد سوتے میں اور بعض اورل سیکس (oral sex) یا مشت زنی کے دوران میں منزل ہو جاتے ہیں۔ کچھ افراد ایسے بھی ہوتے ہیں جو ایک عورت کے ساتھ تو منزل ہو جاتے ہیں مگر دوسری کے ساتھ نہیں۔اور کچھ دوسرے کبھی منزل ہوتے ہیں اور کبھی نہیں۔ میرے ایک مریض کی نئی نئی شادی ہوئی۔شروع میں اسے تناؤ کا مسئلہ تھا۔ ہماری مدد سے اس نے اس مسئلے کو جلد حل کر لیا۔شادی کے ایک سال بعد تک وہ مباشرت میں منزل نہ ہوا۔نفسیاتی تجزیے سے معلوم ہوا کہ ایک بار وہ سکول میں سالانہ امتحان دے رہا تھا۔ پرچہ آسان تھا مگر اس کے پاس وقت کم تھا۔اسے خوف تھا کہ وقت کی کمی کی وجہ سے وہ پرچہ مکمل نہ کر سکے گا۔ اس خوف سے وہ منزل ہو گیا اس طرح وہ کئی بار خوف کی وجہ منزل ہوا۔اس نے نہ کبھی زنا کیا تھا نہ ہی مشت زنی، اگرچہ اس کو احتلام ہوتا تھا۔ان واقعات کے بعد وہ احتلام کو روکنے کی کوشش کرتا تو کبھی کامیاب رہتا اور کبھی ناکام۔ چنانچہ وہ لاشعوری طور پر مباشرت کے دوران میں بھی انزال کو روک لیتا اور کوشش کے باوجود منزل نہ ہوتا۔ ابھی اس کا علاج جاری ہے۔

یہ مسئلہ بہت ہی کم ہے میرے پاس اس طرح کے 3 مریض آئے۔ تینوں کو احتلام ہوتا تھا۔ انھوں نے نہ کبھی زنا کیا تھا اور نہ ہی مشت زنی۔ البتہ تینوں کو تناؤ (Erection) کا مسئلہ تھا۔ اس مسئلے کی 99 فی صد وجہ نفسیاتی ہوتی ہے مثلاً ذہنی دباؤ (Stress) تھکاوٹ، سیکس کو برا سمجھنا انزال کو برا سمجھنا۔ بیوی کے حاملہ ہونے کا شعوری یا لاشعوری خوف، بیوی میں دلچسپی کی کمی یا اس سے نفرت کرنا۔ لیکن اگر کوئی مرد کبھی منزل نہ ہو تو عموماً اس کی وجہ نفسیاتی ہوتی ہے۔ میرے ایک نوجوان مریض کو یہ مسئلہ ہے۔ جب اس کا نفسیاتی تجزیہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ اسے یقین ہے کہ منی خارج ہونے سے فرد بہت کمزور ہو جاتا ہے۔ لہٰذا نہ انزال ہوا اور نہ ہی کمزوری۔ اس کے علاوہ تھکاوٹ، شراب نوشی، شوگر، ریڑھ کی ہڈی میں چوٹ، جسمانی کمزوری، Sex کم کرنا، بعض ادویات خصوصاً ڈِپریشن اور Hypertension کی ادویات سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

حل

اگر آپ کسی بھی طرح منزل (Discharge) ہو جاتے ہیں تو آپ کا مسئلہ نفسیاتی ہے۔ اس کے حل کے لیے مندرجہ ذیل دو مشقوں سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

1۔ اس مسئلے کے حل کے لیے اہم بات یہ ہے کہ آپ اپنی کوشش سے جاگتے میں کسی بھی طرح ایک بار منزل ہو جائیں، طریقہ کوئی بھی ہو سکتا ہے اگر آپ ایک بار منزل ہو جائیں تو پھر مباشرت میں منزل ہونا آسان ہو جاتا ہے۔ یہ مسئلہ آپ اپنے طور پر خود بھی حل کر سکتے ہیں۔ اس مشق کے لیے کم از کم 30 منٹ مختص کریں۔ اس دوران میں کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ مشق اس وقت کریں جب آپ اکیلے ہوں۔ کپڑے اُتار لیجیے۔ اپنے سارے جسم پر ہاتھ پھیریں، پھر اپنے خصیوں اور ذکر کی طرف متوجہ ہوں اور چکنے ہاتھ سے اپنی پسند کے مطابق ان کو مشتعل کریں۔ ذکر کو بھینچیں، ٹوپی کو مشتعل کریں، ذکر کو پکڑ کر اوپر نیچے حرکت دیں، حتیٰ کہ منزل ہو جائیں۔ پہلی بار منزل ہونے میں کئی دن لگ سکتے ہیں، لہٰذا جلدی نہ کریں، مایوس نہ ہوں۔ یہ مشق روزانہ کرنی ہے۔

جب آپ 2,3 بار مشت زنی میں منزل ہو جائیں تو پھر بیوی کو اعتماد میں لیں اور اس کی موجودگی میں مشت زنی کریں اور منزل ہو جائیں۔ جب آپ دو تین بار بیوی کی موجودگی میں منزل ہو جائیں تو اگلا قدم مباشرت ہوگا۔ اب بیوی کے ساتھ بھرپور فور پلے کریں۔ پھر آپ خود اپنے ذکر کو مشتعل کریں، جب آپ انزال کے قریب پہنچ جائیں تو داخل کر کے تیز جھٹکے لگائیں اور منزل ہو جائیں۔ اس مباشرت میں آپ نے بیوی کو مطمئن کرنے کی کوشش نہیں کرنی، صرف اپنے انزال کی کوشش کرنی ہے۔ اگر آپ منزل نہ ہوں تو بیوی سے علیحدہ ہو جائیں اور پھر مشت زنی کریں اور انزال کے قریب ذکر کو بیوی کی فرج میں داخل کر کے تیز جھٹکے لگائیں چند بار کی مشق کے بعد آپ مباشرت کے دوران میں منزل ہو جائیں گے۔ چار پانچ بار اسی طرح کریں، بعد ازاں آپ کو خود لذتی کی ضرورت نہ پڑے گی اور آپ مباشرت میں منزل ہو جائیں گے۔

2۔ اس مسئلے کو بیوی کی مدد سے زیادہ آسانی سے حل کیا جا سکتا ہے۔ سب سے پہلے اسے اعتماد میں لیں اور اسے صورت حال سے آگاہ کریں اسے بتائیں کہ اگر آپ منزل نہیں ہوں گے تو بچہ پیدا نہ ہوگا اور آپ اولاد سے محروم رہیں گے بیوی کے ساتھ یہ مشق روزانہ ہوگی۔ اس کے لیے کم از کم آدھ گھنٹہ مختص کریں۔ مشق اس وقت کی جائے جب آپ دونوں بہت پُرسکون ہوں۔

پہلے دو دن صرف فور پلے کیا جائے۔ تیسرے دن بیوی آپ کی پسند کے مطابق چکنے ہاتھ سے آپ کے ذکر کو مشتعل کرے۔ آپ بیوی کی رہنمائی کریں کہ وہ آپ کو کہاں، کیسے اور کس رفتار سے مشتعل کرے۔ وہ اشتعال جاری رکھے حتیٰ کہ آپ منزل ہو جائیں۔ اس مشق کے دوران میں آپ پُرسکون رہیں، جلد بازی نہ کریں۔ پہلی بار منزل ہونے میں کئی دن لگ

سکتے ہیں۔ جب آپ تین چار بار منزل ہو جائیں تو اگلا قدم مباشرت ہوگا۔

اب آپ بستر پر پشت کے بل لیٹ جائیں، بیوی آپ کے پہلو میں بیٹھ کر چکنے ہاتھ سے آپ کے ذکر کو آپ کے پسندیدہ طریقے سے مشتعل کرے۔ جب آپ انزال کے قریب پہنچ جائیں تو بیوی کو بتائیں۔ وہ اشتعال جاری رکھتے ہوئے ملکہ کی طرح آپ کے اوپر بیٹھ جائے اور دخول کے بعد اوپر نیچے تیز جھٹکے لگائے حتیٰ کہ آپ منزل ہو جائیں۔ اگر کافی دیر کے بعد بھی آپ منزل نہ ہوں تو بیوی علیحدہ ہو جائے اور پھر آپ کے ذکر کو مشتعل کرے حتیٰ کہ آپ انزال کے بالکل قریب پہنچ جائیں تو وہ پہلے آپ کے اوپر بیٹھ کر دخول کرنے کے بعد اوپر نیچے تیز جھٹکے لگائے، اس کے ساتھ ساتھ وہ آپ کے ذکر اور خصیوں کو مشتعل کرتی رہے حتیٰ کہ آپ منزل ہو جائیں، چاہے دو قطرے ہی کیوں نہ ہوں۔ ان دو قطروں کو بھی کامیابی سمجھا جائے گا۔ پُرسکون رہیں، مایوس نہ ہوں، پہلی کامیابی میں کئی دن لگ سکتے ہیں۔ اس طرح جب آپ 2,3 بار مباشرت کے دوران میں منزل ہو جائیں تو مباشرت کو طویل کریں۔ اب اپنی پسند کا طریقہ مباشرت استعمال کریں۔ بیوی آپ کو تھوڑا سا مشتعل کرے مگر انزال سے کافی دیر پہلے آپ داخل کرنے کے بعد جھٹکے لگائیں۔ بہتر ہے کہ بیوی پہلے آرگیزم حاصل کر لے، اور آپ بعد میں منزل ہوں۔

3۔ مباشرت میں دخول کے بعد بیوی میاں کے خصیوں، ذکر کی جڑ، خصیوں اور پاخانے کے درمیان کی جگہ کو مشتعل کرے۔

مرد کا آرگیزم حاصل نہ کرنا
(Lack of Orgasm)

جیسا کہ پیچھے بتایا جا چکا ہے کہ مرد کے آرگیزم (اِنتہائے لذت) اور انزال میں فرق ہے۔ انزال سے مراد منی کا خارج ہونا جو بچہ پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے۔ آرگیزم سے مراد جنسی لذت کی وہ انتہا جو فرد کو انزال سے پہلے حاصل ہوتی ہے۔ کچھ لوگ مباشرت میں آرگیزم حاصل نہیں کر پاتے اور وہ جنسی لذت اور لطف سے محروم رہتے ہیں اگرچہ وہ منزل ہو جاتے ہیں۔ ان میں سے بعض خود لذتی میں آرگیزم حاصل کر لیتے ہیں مگر مباشرت میں ناکام رہتے ہیں۔ اس صورت میں یہ مسئلہ 100 فی صد نفسیاتی ہوتا ہے جس کے علاج کے لیے جنسی مسائل کے ماہر نفسیاتی معالج سے رابطہ کریں جو تجزیاتی علاج سے اس مسئلے کو حل کرے گا۔

اگر فرد کسی بھی صورت میں آرگیزم حاصل نہیں کر پاتا تو اس کی ایک وجہ کمزور پی سی مسلز ہو سکتے ہیں۔ اس صورت میں کیگل مشق، (صفحہ 275) سے ان مسلز کو مضبوط کیا جائے۔ اس مشق کی مدد سے عموماً پانچ چھ ہفتوں کے بعد یہ مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ ویسے یہ مسئلہ بہت ہی کم پایا جاتا ہے۔

جنسی عدم دِلچسپی
(Lack of Sexual Desire)

اگر چہ بعض خواتین کی جنسی خواہش مردوں سے زیادہ ہوتی ہے اور کچھ مردوں کی جنسی خواہش عورتوں سے کم ہوتی ہے۔ تاہم مجموعی طور پر مردوں میں جنسی خواہش عورتوں سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔ تاہم عمر کے بڑھنے کے ساتھ جنسی ہارمون (Testosterone) کی پیداوار میں کمی آ جاتی ہے۔ (اگر چہ یہ ساری عمر پیدا ہوتا رہتا ہے) جس کی وجہ سے مرد کی جنسی خواہش میں جوانی کی نسبت قدرے کمی ہو جاتی ہے۔ جوانی کے ابتدائی دور اور 30 سال کی عمر سے پہلے مرد بہت زیادہ جنسی خواہش رکھتا ہے۔ بڑھاپے میں جنسی خواہش بالکل ختم نہیں ہو جاتی۔ بار بار کی ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ صحت مند مرد آخری دم تک جنسی خواہش رکھتے ہیں۔ تاہم بعض اوقات فرد میں جنسی دلچسپی اور خواہش بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ عمر کا بڑھنا نہیں بلکہ دوسری وجوہات ہوتی ہیں۔

وجوہات

1۔ جنسی ہارمون کی کمی

اگر چہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ جنسی ہارمون Testosterone کی پیداوار میں کمی آ جاتی

ہے مگر پھر بھی فرد جنسی خواہش رکھتا ہے اور جنسی عمل کے قابل ہوتا ہے۔ البتہ 5 فی صد مردوں کا Testosterone لیول زیادہ کم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے ان کی جنسی خواہش بہت کم یا ختم ہو جاتی ہے۔

2۔طبی وجوہات

شدید یا دائمی طبی مسائل کی وجہ سے جنسی خواہش ختم ہو جاتی ہے۔ اگر ایک فرد عرصہ دراز سے بیمار ہے تو اس کی سیکس میں دلچسپی ختم ہو جاتی ہے۔

3۔ادویات

بہت سی ادویات کے side effects کی وجہ سے بھی فرد Sex میں دِلچسپی کھو دیتا ہے۔ اس کے علاوہ چرس، بھنگ، افیون اور ہیروئن وغیرہ بھی جنسی خواہش کو منفی طور پر متاثر کرتی ہیں۔ اگر چہ یہ چیزیں شروع میں جنسی لطف میں اضافہ کرتی ہیں مگر زیادہ دیر استعمال کرنے سے فرد کی جنسی خواہش ختم ہو جاتی ہے۔

4۔ ڈپریشن

ڈپریشن کی بیماری بہت عام ہے۔ اس میں فرد شدید اداسی اور افسردگی محسوس کرتا ہے، کسی چیز میں دل نہیں لگتا۔ اکثر لوگوں کی جنسی خواہش بھی متاثر ہوتی ہے، اور وہ جنسی عدم دلچسپی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بہت سے لوگ ڈپریشن کی ادویات کی وجہ سے بھی سیکس میں دلچسپی کھو دیتے ہیں۔ البتہ کچھ لوگوں کی جنسی خواہش ڈپریشن میں بڑھ جاتی ہے۔

5۔ بیوی سے بھرپور سیکس کا نہ ملنا

ہمارے ہاں اکثر بیویاں جنسی عمل میں بھرپور شرکت نہیں کرتیں۔ چونکہ اکثریت کو آرگیزم حاصل نہیں ہوتا جس کی وجہ سے وہ سیکس میں دلچسپی کھو دیتی ہیں اور میاں کو مختلف بہانوں سے سیکس دینے سے انکار کر دیتی ہے۔ بار بار کے انکار سے بھی خاوند کی سیکس میں دلچسپی ختم ہو جاتی ہے اور بعض افراد کو تناؤ (Erection) کا مسئلہ بھی پیدا ہو جاتا ہے۔

6۔ بیوی میں عدم دلچسپی

میرے ایک کلائنٹ نے ماں باپ کے کہنے پر مگر اپنی رضا مندی سے شادی کی مگر کچھ عرصہ بعد بیوی میں اس کے لیے کوئی کشش نہ رہی جس کی وجہ سے وہ جنسی عدم دلچسپی کا شکار ہو گیا۔ اسی طرح بعض خواتین اپنی شکل وصورت اور صفائی کی طرف مناسب توجہ نہیں دیتیں پھر وہ میاں کے لیے جنسی طور پر پُرکشش نہیں رہتیں، اور وہ جنسی دلچسپی اور خواہش کی کمی کا شکار ہو جاتا ہے۔

7۔ میاں بیوی کے ناخوشگوار تعلقات

بعض اوقات میاں بیوی کے باہمی تعلقات خوشگوار نہیں ہوتے۔ بیوی ہر وقت نہ صرف شکایات کے دفتر کھول دیتی ہے بلکہ میاں کو تنقید وتنقیص کا نشانہ بناتی ہے۔ ایسی بیویوں کے خاوند بھی سیکس میں دلچسپی کھو دیتے ہیں یا دوسری عورتوں میں دلچسپی لینے لگتے ہیں۔

8۔ضرورت سے زیادہ مصروفیت

کچھ لوگ اپنے کام، بزنس، ملاقاتیوں، میٹنگوں اور مشکلوں میں زیادہ مصروف ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے وہ اس قدر تھک جاتے ہیں کہ پھر ان میں بھرپور جنسی عمل کے لیے طاقت (Energy) نہیں رہتی۔

9۔جنسی خوف

بہت سے لوگ بچپن میں جنسی زیادتی کا شکار ہوئے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے وہ لاشعوری طور پر سیکس سے خوف زدہ ہوتے ہیں اور جنسی عدم دلچسپی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

10۔ذہنی دباؤ

آج مقابلے کا دور ہے، بہت سے لوگ مسلسل ذہنی دباؤ (Stress) اور ٹینشن کا شکار ہوتے ہیں لمبا عرصہ مسلسل ذہنی دباؤ فرد کی جنسی خواہش اور دلچسپی کو ختم کر دیتا ہے۔

علاج

1۔ اس مسئلے کے حل کے لیے میاں بیوی کے تعلقات بہت اچھے ہونے چاہئیں، اور اس مسئلہ پر خوب بات چیت ہو۔ اگر جوڑا یہ طے کرنے میں ناکام رہے کہ سیکس کب اور کتنی بار ہو تو تعلقات بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ ایک فرد جو زیادہ سیکس چاہتا ہے مگر اسے Sex نہیں ملتی تو وہ بُرا محسوس کرتا ہے۔ اگر آپ ہر وقت سیکس چاہیں گے تو بیوی پہلو تہی کرے گی، آپ سے دور رہے گی، حتیٰ کہ بوس و کنار، ہاتھ پکڑنا اور بغل گیر ہونے سے بھی بچے گی۔ کیونکہ اس کے بعد آپ سیکس کا مطالبہ کریں گے جب کہ اس کا موڈ نہ ہوگا۔ بار بار کے انکار سے بیوی بھی اپنے آپ کو مجرم سمجھنے لگتی ہے۔ لہٰذا اس سلسلے میں ضروری ہے کہ مل کر مشترکہ گول (Goal) طے کریں۔ کچھ مانیں اور کچھ منوائیں۔

2۔ اپنے عمومی مسائل کے حل کے لیے بیوی سے کھل کر بات کریں۔ دونوں کھل کر اپنے اپنے نقطۂ نظر کا اظہار کریں۔ اس دوران میں دونوں پُرسکون رہیں۔ بیوی صرف اس چیز سے پُرسکون ہو جاتی ہے کہ اس کی بات کو سکون سے سن لیا جائے۔

3۔ سیکس پر گفتگو کرتے ہوئے شروع میں ہی وضاحت سے بیان کر دیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔ کون سی چیز زیادہ اور کون سی کم چاہتے ہیں۔ بیوی سے پوچھیں کہ وہ کیا چاہتی ہے مثلاً محبت، قربت، زیادہ مباشرت یا زیادہ آرگیزم وغیرہ پھر دونوں یہ چیزیں حاصل کریں۔

4۔ اگر آپ کی جنسی خواہش بہت نمایاں طور پر بڑھی یا کم ہوئی تو نوٹ کریں کہ یہ تبدیلی کب اور کیوں آئی۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل باتوں کو سامنے رکھیں۔ جسمانی صحت میں کوئی تبدیلی آئی ہو، دوا بدلی گئی، باہمی تعلقات میں کوئی تبدیلی آئی۔ ملازمت یا رہائش میں کوئی تبدیلی ہوئی یا پھر مالیات یا دوستوں میں کوئی تبدیلی آئی۔

5۔ اگر آپ کی جنسی خواہش یک دم کم یا ختم ہوگئی تو نوٹ کریں کہ کہیں اس کی کوئی طبی وجہ، نشہ آور ادویات یا ڈیپریشن تو نہیں۔ اس سلسلے میں کسی اچھے ڈاکٹر یا ماہر نفسیات سے رابطہ کریں۔

6۔ جب آپ کو اپنے اس مسئلے کی وجہ کا علم ہو جائے تو پھر ڈاکٹر یا ماہر نفسیات کی مدد سے طے کریں کہ آپ نے جنسی دلچسپی کی بحالی کے لیے کیا تبدیلی کرنی ہے، کیا بدلنا ہے یا نفسیاتی علاج کرانا ہے۔

جنسی خواہش کو بڑھانے کے طریقے

مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کر کے آپ اپنی جنسی خواہش میں اضافہ کر سکتے ہیں

1۔ جنسی جذبات میں اضافے کا یہ ایک موثر طریقہ ہے، بیوی کے ساتھ سابقہ خوشگوار جنسی تجربات کا تصور کریں۔ اپنے دماغ میں اس کی فلم چلائیں، اس میں اپنی مرضی کی تبدیلی کر لیں۔ یہ تصور 30 تا 45 سیکنڈ کا ہو سکتا ہے زیادہ دیر کا بھی۔ پھر ہر ایک دو

گھنٹوں کے بعد چند سیکنڈ کے لیے یہ تصور کریں۔ دماغ میں اس کی فلم چلائیں۔ یہ مشق دن میں کئی بار کریں۔

آیندہ جب کبھی آپ کو جنسی خیالات کا احساس ہو مثلاً راہ چلتے کوئی خوب صورت عورت دیکھ کر، کسی خوب صورت عورت کی تصویر دیکھ کر یا فلم یا T.V پر کوئی پُرکشش عورت کو دیکھ کر آپ کو جنسی خیالات آئیں تو پھر سوچیں کہ آپ اس کے ساتھ کیا کرنا چاہتے ہیں یا کیا کرنا چاہیں گے۔ پھر آنکھیں بند کر کے وہی کچھ کرنے کا تصور کریں۔ اس کے جسم کو چھونے، بغل گیر ہونے، اس کے پستانوں کو چومنے، چوسنے، فرج اور دوسرے حساس حصوں کو مشتعل کرنے کا تصور کریں۔ اپنی خواہشات کے مطابق ہر جنسی عمل کا تصور کریں۔ ان پسندیدہ جنسی تصورات پر مشتمل اپنی آنکھوں میں ایک شان دار بلیو فلم چلائیں۔ تصور کو زیادہ واضح، بڑا، قریب، روشن اور رنگین بنائیں۔ یہ تصور چند سیکنڈ کا ہو سکتا ہے اور طویل بھی۔ پھر ہر ایک دو گھنٹوں کے بعد آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں۔ اس کی اپنے دماغ میں فلم چلائیں، آخر میں اپنی بیوی کو اس مشق میں شامل کر لیں۔ یعنی دوسری عورت کے تصور کے بجائے اپنی بیوی کا تصور کریں۔

2۔ کچھ چیزیں ایسی ہوتی ہیں جن کی موجودگی یا عدم موجودگی جنسی جذبات میں اضافے کا سبب بنتی ہیں۔ یعنی حالات اور ماحول ہمارے جنسی جذبات کو متاثر کرتے ہیں۔ ماضی کے ان خوشگوار لمحات کو یاد کریں جب آپ نے سیکس سے بہت زیادہ لطف اٹھایا۔ وہی ماحول اور حالات پیدا کریں۔ مثلاً وقت کون سا تھا، اس وقت آپ تھکے ہوئے تھے یا پُرسکون اور کوئی خاص چیز، موڈ کیسا تھا۔ ذہنی دباؤ نہ تھا۔ پھر ان چیزوں کو بھی ذہن میں لائیں جس دن آپ سیکس سے بالکل لطف اندوز نہ ہوئے تھے۔ مثلاً آپ تھکے ہوئے تھے، غسل نہ کیا تھا، بیوی سے جھگڑا ہوا تھا وغیرہ۔ آئندہ ان چیزوں سے بچیں۔

3۔ جنسی زندگی کو بہتر بنائیں۔ بیوی سے بات کریں، اسے کہیں کہ وہ سیکس میں فعال کردار ادا کرے۔ جنسی زندگی میں ورائٹی کو شامل کریں۔ نئی چیزیں Try کریں۔ اس سلسلے میں اس کتاب میں بہت کچھ موجود ہے۔ اس سے فائدہ اٹھائیں۔

4۔ آپ کی عمومی جسمانی اور ذہنی صحت اچھی ہو۔ باقاعدہ ورزش کریں۔ ذہنی دباؤ سے بچیں اور ذہنی طور پر پُرسکون رہیں۔ دونوں میاں بیوی روزانہ کچھ وقت اکٹھے گزاریں، جس میں مسائل کے بجائے پیار محبت کی باتیں ہوں۔ اکٹھے گھومیں پھریں، سیر کریں، کھانا باہر کھائیں۔ ہفتے میں ایک دو بار ضرور باہر نکلیں۔ ہر روز شام کے وقت کم از کم دس پندرہ منٹ اکٹھے گزاریں۔ اپنے جذبات Share کریں۔ اگر دونوں میں سے کسی کو کوئی جنسی مسئلہ ہے تو اسے پہلی فرصت میں حل کریں۔

5۔ اگر آپ اپنے اندر جنسی عمل کی خواہش نہیں پاتے تو خواہش کے آنے کا انتظار نہ کریں بلکہ خواہش کے بغیر باقاعدہ جنسی عمل کریں۔ آپ محسوس کریں گے کہ کچھ عرصہ کے بعد آپ کی جنسی خواہش لوٹ آئے گی۔

6۔ اگر آپ کے مسئلے کی وجہ بیوی کا رویہ ہے تو کسی پُرسکون وقت اس سلسلہ میں بیوی سے بات کریں۔ اس پر تنقید نہ کریں، الزام نہ دیں۔ بات ''میں''، ''مجھے'' یا ''میرا'' سے شروع کریں۔ مثلاً فلاں چیز کی وجہ سے میرے جذبات سرد پڑ جاتے ہیں، میں ٹھنڈا ہو جاتا ہوں۔ امید ہے کہ بیوی آپ کے مسئلے کو سمجھے گی اور اسے حل کرنے میں آپ کی مدد کرے گی۔

7۔ اگر آپ کے مسئلے کی وجہ جنسی ہارمون Testosrone کی کمی ہے یا کوئی بیماری یا ادویات کے برے اثرات تو اس سلسلے میں کسی اچھے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔

8۔ رومانٹک لٹریچر کا مطالعہ کریں۔ رومانوی ناول کا مطالعہ جنسی جذبات کو اُبھارتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ان میں کئی بار چند صفحات پڑھیں، اور پھر تصور میں ان چیزوں کو کریں۔

9۔ جنسی جذبات کو اُبھارنے کے لیے اپنی بیوی کو آتے جاتے چھوئیں، بوسہ لیں۔ بغل گیر ہوں۔ اس کو محبت سے سینے سے لگائیں۔ واک کرتے ہوئے اس کا ہاتھ پکڑ لیں۔ ٹی وی دیکھتے، اخبار پڑھتے اس کی رانوں کے ساتھ اپنی ران ملائیں۔ اس کی رانوں کو پیار سے سہلائیں۔ رات کو لیٹتے وقت محبت کے ساتھ اس سے لپٹیں، بوس و کنار کریں۔ اس کی رانوں اور پستانوں پر ہاتھ پھیریں۔ اس سے جنسی جذبات پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس کا یہ مطلب بھی نہیں کہ آپ کے جنسی جذبات اسی وقت بھڑک اٹھیں گے۔ بعض اوقات کئی دن مشق کرنی پڑتی ہے تب جا کر جنسی جذبات پیدا ہوتے ہیں۔

10۔ دونوں میاں بیوی کی جسمانی ساخت میں فرق ہوتا ہے۔ مثلاً ایک رات کو دیر تک جاگتا ہے، دوسرا جلد سو جاتا ہے۔ ایک صبح دیر سے اٹھتا ہے تو دوسرا جلد۔ اس صورت میں مباشرت یا تو دوپہر یا صبح ذرا دیر سے ہو سکتی ہے ملازمت، بزنس اور بچوں کی موجودگی کی وجہ سے عموماً ایسا ہونا مشکل ہوتا ہے۔ لہٰذا یہ بات بڑی اہم ہے کہ ہفتے میں چند راتیں اکٹھے سوئیں، کبھی دیر سے اور کبھی جلد۔ جلد سونے والا دن کو سو لے یا رات کو کافی کا ایک کپ پی لے تا کہ دیر تک جاگ سکے۔

11۔ جنسی عمل کے حوالے سے بار بار مسترد ہونے کی وجہ سے مرد کے جنسی جذبات سرد ہو جاتے ہیں۔ اس مسئلے کے حل کے لیے میاں بیوی طے کریں کہ ہفتے میں سیکس کتنی بار اور کب ہو گی تا کہ میاں کو مسترد ہونے کا خطرہ نہ ہو۔

12۔ بعض اوقات ماضی کی تلخ یادیں بھی مرد کے جنسی جذبات کو متاثر کرتی ہیں۔ ان خیالات کو روکنے کے لیے آنکھیں بند کر کے لفظ Stop بلند آواز سے کہیں۔ اگر آپ اکیلے نہیں تو تصور کریں کہ آپ ایک آواز کو بلند آواز سے لفظ Stop کہتے ہوئے دیکھ رہے ہیں۔ اس صورت میں آپ کو بلند آواز سے Stop کہنے کی ضرورت نہیں۔ اس طرح منفی سوچیں رک جائیں گی۔ یا ماضی کی ان یادوں کے تلخ اثرات کو ختم کر دیں۔ اس کے لیے آخری باب میں چند مشقیں موجود ہیں، ان کو استعمال کریں۔

باب—8

خواتین کے جنسی مسائل کے حل میں خاوند کا مثبت کردار

☆ بیوی کا آرگیزم حاصل نہ کرنا
☆ عدم دخول

بیوی کا آرگیزم حاصل نہ کرنا
(Lack of Orgasm)

عورت کی جنسی انتہائے لذت آرگیزم کہلاتی ہے۔اگر چہ جنسی سکون اورلذت کا آرگیزم کے ساتھ گہرا تعلق ہے مگر عورت کا ہر بار آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں، کیونکہ بہت سی عورتیں بغیر آرگیزم حاصل کیے بھی جنسی طور پر مطمئن ہوجاتی ہیں۔ ان کے لیے خاوند کا لمس (Touch) اوراس کے ساتھ بغل گیراور ہم آغوش ہونااور لپٹناوغیرہ بھی سکون کا باعث ہوتا ہے۔ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ وہ عورتیں جو 50 فی صد بار آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں ان کی زندگی خوشگوار ہے۔دوسری طرف بہت سی ایسی خواتین جو ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں وہ جنسی طور پر پوری طرح مطمئن نہیں۔ بہت سی عورتیں شادی کے پہلے سال آرگیزم حاصل نہیں کر پاتیں۔تاہم ماہرین کا خیال ہے کہ اگرعورت کے جسم میں کوئی خرابی نہ ہو(جو بہت کم ہوتی ہے)تو ہرعورت آرگیزم حاصل کرنا سیکھ سکتی ہے۔

اگر چہ عورت کو ہر بار آرگیزم کی ضرورت نہیں، لیکن اگرفور پلے کے دوران میں جنسی لحاظ سے بہت زیادہ اشتعال کے بعدعورت آرگیزم حاصل نہ کر سکےتو بعض عورتیں شدید تکلیف محسوس کرتی ہیں اوران کو نارمل ہونے میں دو تین گھنٹے لگ جاتے ہیں۔ایسی عورتوں کے

گمراہی کے کافی امکانات ہوتے ہیں۔عورت کے آرگیزم کے حصول میں خاوند اہم کردار ادا کرسکتا ہے۔

دونوں میاں بیوی کپڑے اُتار لیں۔آپ دیوار یا بیڈ کی بیک کے ساتھ ٹیک لگا کر بیٹھ جائیں آپ کی ٹانگیں سامنے کو پھیلی ہوئی ہوں۔بیوی آپ کی ٹانگوں کے درمیان اس طرح بیٹھے کہ اس کا سر آپ کے سینے پر ہو۔بیوی کی دونوں ٹانگیں آپ کی ٹانگوں کے اوپر ہوں۔اب آپ اس کے جسم پر ہاتھ پھیریں اور بیوی کی رہنمائی اور ہدایات کے مطابق اس کی رانوں کے اندرونی حصوں، بیرونی لبوں، فرج اور بظر کو مشتعل کریں۔دباؤ اور (Frequency) کے لیے بیوی آپ کی رہنمائی کرے۔چند دن کی مشق کے بعد بیوی بظر کے مسلسل اشتعال سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ چند بار اس طرح آرگیزم حاصل کرنے کے بعد اگلا قدم مباشرت ہوگا۔آپ پہلے کی طرح بیوی کو خوب مشتعل کریں، جب وہ آرگیزم حاصل کرنے کے بالکل قریب پہنچ جائے تو ملکہ کی طرح آپ کے اوپر بیٹھ جائے، دخول کے بعد تیزی سے اُوپر نیچے حرکت کرے، اور اپنے چوتڑوں (Hips) کو مختلف انداز سے حرکت دے مثلاً آگے پیچھے یا چکر کی صورت میں۔وہ اپنے بظر کو آپ کے ذَکر کے ساتھ رگڑے۔نیچے سے آپ بھی جھٹکے لگائیں، اس کے ساتھ چکنی انگلی سے بیوی کے بظر کو بھی مشتعل کرتے رہیں حتیٰ کہ وہ آرگیزم حاصل کرلے۔اس مقصد کے حصول میں کئی ہفتے لگ سکتے ہیں۔ مشق کے دوران میں عمومی مباشرت سے مکمل پرہیز کریں۔یہ مشق روزانہ 30 تا 45 منٹ کے لیے کی جائے۔

عدمِ دخول
(Vaginismus)

فیصل آباد کی 28 سالہ نازلی جب میرے پاس علاج کے لیے آئی تو اس کی شادی کو 7 سال گزر چکے تھے۔مگر ابھی تک مباشرت نہیں ہوئی تھی۔میاں بیوی اس مسئلے کی وجہ سے سخت پریشان تھے۔دونوں میاں بیوی میرے سامنے بیٹھے رو رہے تھے۔مباشرت کے وقت نازلی بے حد خوف زدہ ہوجاتی۔اس کا جسم اکڑ جاتا جس کی وجہ سے دخول ناممکن ہوجاتا۔سب سے پہلے ہپنوتھراپی کی مدد سے اس کے خوف کو دور کیا گیا پھر اس کو فرج میں انگلی داخل کرنے والی مشق بتائی گئی۔جب اس نے دو انگلیاں اپنی فرج میں بغیر تکلیف کے داخل کرلیں تو ان کو مباشرت کے لیے کہا گیا مگر دخول مکمل نہ ہوسکا کیونکہ اسے بہت تکلیف ہوئی۔خاتون ڈاکٹر نے معائنہ کے بعد بتایا کہ اس کا پردۂ بکارت پوری طرح پھٹا ہوا نہیں ہے۔چنانچہ معمولی سے آپریشن سے پردے کو مکمل طور پر ختم کر دیا گیا۔ چند دن بعد وہ مباشرت میں کامیاب ہوگئے۔وہ بہت خوش تھے اور فون کرکے نازلی نے مجھے بھی اس خوشی میں شریک کیا۔

اِسلام آباد سے مجھے ایک ڈاکٹر نے فون کیا کہ اس کی شادی کو 2 سال ہوگئے ہیں مگر وہ ابھی تک مباشرت نہیں کرسکے۔اس کی بیوی بھی ڈاکٹر ہے اور اسے مباشرت کا شدید خوف ہے۔ ایک بار اس کی بیوی نے اسے کہا کہ وہ اسے بے ہوشی کا ٹیکہ لگا کر مباشرت کرے مگر مباشرت

نہ ہوسکی۔ دوسری بار اس نے میاں سے کہا کہ وہ اسے بے ہوشی کا دوگنا ٹیکہ لگا کر مباشرت کرے پھر بھی ناکامی ہوئی۔ دراصل خوف انسان کے لاشعور میں ہوتا ہے جو کبھی نہیں سوتا۔ اسی طرح میری ایک دوسری کلائنٹ کے میاں نے اسے شراب پلا کر اور ٹانگیں باندھ کر مباشرت کی کوشش کی مگر کوئی کوشش کامیاب نہ ہوسکی۔

اس بیماری میں عورت کی فرج (Vagina) کے منہ (Entrance) کے پٹھے غیرارادی طور پر سکڑ جاتے ہیں جس کی وجہ سے دخول ناممکن ہوجاتا ہے۔ ایسی عورتیں جنسی لحاظ سے بالکل نارمل ہوتی ہیں۔ فورپلے سے خوب لطف اندوز ہوتی ہیں۔ مگر جونہی دخول کا وقت آتا ہے تو شدید خوف کا شکار ہوجاتی ہیں اور فرج کا منہ بند ہوجاتا ہے۔ اس بیماری کی زیادہ تر وجوہات نفسیاتی اور کبھی کبھار جسمانی بھی ہوتی ہیں۔ یہ بیماری بہت کم ہے۔ تاہم ہم سے پہلے اس بیماری کا کوئی علاج نہ کرتا تھا۔ اور اکثر شادیاں طلاق پر ختم ہوتیں۔

اس بیماری کے علاج میں خاوند بہت مددگار ثابت ہوتا ہے اگر بیوی کو بہت زیادہ خوف نہیں تو یہ طریقہ عموماً کامیاب رہتا ہے۔ اس مشق کے لیے 30 منٹ کا پُرسکون وقت مختص کریں۔ یہ مشق ایک دن میں دو تین بار کی جاسکتی ہے۔ اس طرح اس مسئلے پر جلد قابو پایا جاسکتا ہے۔ یہ مشق کسی پُرسکون جگہ کی جائے۔ پہلے آپ فورپلے کی مدد سے بیوی کے جذبات کو اُبھاریں۔ اس مشق میں بظر کو مشتعل نہ کیا جائے اس سے فرج کا منہ مزید تنگ ہوجاتا ہے۔ مشق کے لیے بیوی آرام سے لیٹ جائے یا بیٹھ جائے۔ تین لمبے سانس لے۔ مشق سے 30 منٹ پہلے بیوی سکون کے لیے ویلم کی 5 ملی گرام کی ایک گولی لے لے۔ خاوند جسم کو مختلف انداز سے مشتعل کرے۔ پھر رانوں اور اعضائے مخصوصہ کو مختلف انداز سے مشتعل کیا جائے۔ اندرونی اور بیرونی جنسی لبوں کو مشتعل کریں۔ اگر اس دوران میں بیوی پُرسکون ہو تو پھر آپ اپنی سب سے چھوٹی انگلی جو دھلی اور چکنی ہو اور اس کے ناخن کٹے ہوں کو آہستہ سے فرج میں داخل کریں۔ اس دوران میں بیوی لمبے لمبے سانس لے اور فرج کے مسلز کو ڈھیلا چھوڑ دے۔ آدھ انچ تک انگلی اندر لے جائیں۔ دو تین منٹ بعد مزید داخل کریں حتیٰ کہ ایک سیشن میں پوری انگلی اندر چلی جائے۔ اگر بیوی کو زیادہ خوف ہو یا وہ زیادہ تکلیف محسوس کرے تو انگلی نکال لیجئے۔ جب بیوی پوری چھوٹی انگلی کے دخول کو سکون سے برداشت کر لے تو 5 منٹ تک انگلی کی حرکت کو برداشت کر لے تو پھر اگلا قدم۔

اب پہلے کی طرح انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی کو درجہ بدرجہ فرج میں داخل کریں۔ جب پوری چکنی انگلی داخل ہوجائے تو 5 منٹ تک اسے حرکت نہ دیں۔ 5 منٹ کے بعد انگلی کو آہستہ آہستہ اندر باہر لے جائیں۔ جب آپ کی بیوی اس انگلی کی اندر باہر حرکت کو برداشت کر لے تو پھر اسی طرح انگوٹھے کے ساتھ والی دونوں انگلیوں کو چکنا کر کے آہستہ آہستہ درجہ بدرجہ فرج میں داخل کریں، حتیٰ کہ بیوی ان انگلیوں کا مکمل دخول برداشت کر لے، 5 منٹ بعد انگلیوں کو اندر باہر حرکت دیں حتیٰ کہ وہ اس حرکت کو سکون سے برداشت کر لے۔ پھر پورا ہفتہ یہی مشق کی جائے۔ اس کے بعد اگلا قدم مباشرت ہوگا۔

بیوی مباشرت سے 30 منٹ پہلے Valium کی 5 ملی گرام کی ایک گولی لے لے، پندرہ بیس منٹ کے فورپلے کے بعد آپ پہلے کی طرح دونوں انگلیاں فرج میں داخل کریں، اور انھیں اندر باہر حرکت دیں۔ آپ نیچے لیٹ جائیں بیوی آپ کے اوپر بیٹھے اور ذکر کو احتیاط کے ساتھ درجہ بدرجہ داخل کرے۔ ذکر کو دخول سے پہلے چکنا کر لیا جائے۔ اس پوزیشن میں کنٹرول چونکہ بیوی کے پاس ہوگا تو وہ اپنی مرضی سے جتنا ذکر چاہے گی داخل کرے گی۔ اگر اسے زیادہ خوف ہو یا زیادہ تکلیف ہو تو ذکر کو باہر نکال دے۔ دخول کے بعد وہ کچھ دیر ساکن رہے۔ جب وہ پوری طرح آرام دہ اور پُرسکون محسوس کرے تو آہستہ آہستہ اوپر نیچے جھٹکے لگائے۔ چند دن یہی مشق کی جائے۔ اس کامیابی کے بعد آپ اپنی پسند کی پوزیشن استعمال کر سکتے ہیں۔

☆ مشق 30 منٹ کی ہو۔

☆ بہتر ہے کہ دن میں دو تین بار کر لی جائے۔
☆ آپ کے ہاتھ دھلے اور ناخن کٹے ہوں۔
☆ دخول سے پہلے انگلی اور ذکر کو چکنا کر لیں۔
☆ عموماً دو ہفتے کی مشق کے بعد کامیابی حاصل ہو جاتی ہے، زیادہ وقت بھی لگ لگتا ہے۔

باب—9

مردانہ قوت میں اضافہ

مردانہ قوت میں اضافہ
(Enhancing Sex Power)

دنیا میں ہر فرد مردانہ قوت میں اضافہ چاہتا ہے۔حکیم اس حوالے سے خصوصی کورس استعمال کرنے کی سفارش کرتے ہیں جس کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ مردانہ قوت کے لیے اچھی ذہنی اور جسمانی صحت ضروری ہے۔اسی طرح اچھی ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے بھرپور سیکس کی ضرورت ہے۔اگر فرد ذہنی اور جسمانی لحاظ سے صحت مند ہو تو وہ آخری دم تک جنسی عمل کے قابل ہوتا ہے۔اچھی جنسی صحت کے لیے آپ کو شعوری کوشش کرنا ہوگی۔بھرپور جنسی صحت اور مردانہ قوت کے لیے مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں۔

1۔خوراک

ہمیشہ متوازن اور کم خوراک کھائیں۔اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ کبھی پیٹ بھر کر کھانا نہ کھایا جائے۔خوراک کم چکنائی (Low Fat) والی ہو۔عمومی صحت کے لیے تازہ سبزیاں اور پھل مفید ہیں۔ بالائی نکلا دودھ اور مکمل انڈے کے بجائے صرف اس کی سفیدی لی جائے۔گوشت میں چکن زیادہ مفید ہے۔اس کے علاوہ وٹامن سی، ڈی اور ای کا باقاعدہ استعمال کیا جائے۔کولیسٹرول اور Triglyceride کو بڑھنے نہ دیں۔

ہمارے ہاں اللہ تبارک وتعالیٰ کے پیارے حبیب حضرت محمد مصطفٰے صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے ساتھ ایک بات منسوب ہے کہ حضرت جبرائیل علیہ السلام نے آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو مردانہ قوت میں اضافے کے لیے جنت سے ہریسہ لا کر دیا تھا جس سے آپ کی مردانہ قوت میں بہت اضافہ ہوگیا۔ اہل علم کے نزدیک اس حدیث کی کوئی حقیقت نہیں، یہ ایک ضعیف حدیث ہے۔

2۔ وزن کم رکھیں

کوشش کریں کہ آپ کا وزن زیادہ نہ ہو۔ زیادہ وزن عمومی صحت کے علاوہ جنسی صحت کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے سپرم مر جاتے ہیں اور مردانہ قوت میں کمی آ جاتی ہے۔

3۔ سگریٹ نوشی

سگریٹ نوشی سے مکمل پرہیز کریں۔ یہ تناؤ (Erection) کی بہت بڑی دشمن ہے۔ اس سے عمومی صحت کے علاوہ تناؤ اور مردانہ قوت بھی متاثر ہوتی ہے۔ اس سے خون کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے یا تو تناؤ ہوتا ہی نہیں یا کم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ سگریٹ نوشی سے ذکر (Penis) کی لمبائی بھی کم ہو جاتی ہے۔ جنسی ہارمون (Testosterone) کی پیداوار میں کمی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے نامردی کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے۔ سگریٹ چھوڑنے کے دو تا بارہ ہفتوں کے اندر ہر چیز نارمل ہو جاتی ہے۔ سگریٹ نوشی سپرم کی تعداد کو بھی کم کرتی ہے۔ منی کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے خصیوں میں انفیکشن اور پیپ وغیرہ پڑ جاتی ہے جس سے سرعت انزال کا مسئلہ بھی پیدا ہو جاتا ہے۔

4۔ شراب نوشی

جدید ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ سگریٹ نوشی کے ساتھ ساتھ شراب نوشی بھی مردانہ قوت کو کم کرتی ہے۔ اس سے خصیے سکڑ جاتے ہیں، جنسی ہارمون (Testosterone) کی پیداوار کم ہو جاتی ہے مجموعی طور پر شراب نوشی تناؤ، انزال اور آرگیزم کو منفی طور پر متاثر کرتی ہے۔

5۔ ذہنی دباؤ اور ٹینشن

گھریلو، دفتری اور مالی پریشانیاں مردانہ قوت کو بہت زیادہ متاثر کرتی ہیں۔ اگر آپ ایک لمبا عرصہ ذہنی دباؤ (Stress) کا شکار رہتے ہیں تو اس سے خون کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں خصوصاً ذکر (Penis) کو خون دینے والی نالیاں بھی تنگ ہو جاتی ہیں جس سے تناؤ (Erection) کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ مسلسل ذہنی دباؤ اور ٹینشن کی وجہ سے سپرم بھی مر جاتے ہیں جس کی وجہ سے اولاد کا پیدا ہونا مشکل ہو جاتا ہے لہٰذا بھرپور مردانہ قوت کے لیے اپنے ذہنی دباؤ کو کم کر کے ریلیکس رہیں اس کے کئی طریقے ہیں۔

☆ اپنے مشغلے (Hobby) سے بھرپور لطف اندوز ہوں۔ باقاعدہ ورزش بھی جسمانی تناؤ کو کم کر کے فرد کو پُرسکون بناتی ہے۔

☆ پشت کے بل بستر پر لیٹ جائیں، ٹانگیں اکٹھی کر لیں، گھٹنے کھڑے ہوں، دونوں ہاتھ پیٹ کے اوپر رکھیں۔ پیٹ سے لمبا سانس لیں، تھوڑی دیر کے لیے روکیں پھر چھوڑ دیں۔ آخر میں تھوڑی دیر آنکھیں بند رکھیں۔ سانس نکالتے وقت کہیں ''ریلیکس''، چند ماہ کی مشق کے بعد آپ صرف ''ریلیکس'' کہہ کر پُرسکون ہو جایا کریں گے۔ یہ مشق روزانہ کسی بھی وقت 20 منٹ کے لیے کریں۔ اس سے بلڈ پریشر بھی کم ہو جاتا ہے یہ مشق کھانے کے دو گھنٹے کے اندر نہ کی جائے۔ اسے بیٹھ کر بھی کیا جا سکتا ہے۔

☆ دوسری مشق اس طرح سے کریں کہ ایک لمبا سانس لیں، اسے دو سیکنڈ کے لیے روک

لیں۔ پھر اسے بہت زور سے اس طرح خارج کریں جیسے آپ نے اپنی 99 برتھ ڈے پر 99 موم بتیوں کو ایک ہی پھونک سے بجھانا ہے۔ 10 منٹ یہ مشق کریں اس سے آپ کا ذہنی دباؤ بہت کم ہو جائے گا اور آپ پُرسکون محسوس کریں گے۔

☆ ذہنی دباؤ کو ختم کرنے کے لیے زور زور سے ہنسیں۔ اس کے لیے مزاحیہ ڈرامے اور فلمیں دیکھیں۔ مزاحیہ کتب اور لطیفے پڑھیں۔

☆ کسی اچھے دوست کا انتخاب کریں جس کے ساتھ آپ اپنے تمام مسائل پر گفتگو کر سکیں۔ اپنے دکھ سکھ اسے بتائیں تا کہ وہ آپ کو سہارا دے سکے۔

☆ ناسازگار حالات کو بدلنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ حالات کو نہ بدل سکیں تو اللہ تعالیٰ کی رضا سمجھ کر اسے قبول کر لیں۔ ''جو چیز پسند ہے اسے حاصل کر لیں یا پھر جو حاصل ہو جائے اسے پسند کر لیں تو آپ پُرسکون ہو جائیں گے۔''

☆ اپنے غصے کو دبائے نہ رکھیں بلکہ اس کا اظہار کریں۔ اکیلے کمرے میں چیخیں، چلائیں، اپنے دوست سے غصے کا ذکر کریں۔ تصور میں متعلقہ فرد پر غصہ نکالیں۔ اس فرد کو غصے والا خط لکھیں۔ اس میں ہر وہ چیز لکھیں جو آپ کہنا چاہتے ہیں مگر کہہ نہیں سکتے۔ خط کو پڑھیں اور پھاڑ دیں۔ خط متعلقہ فرد کو نہیں دینا۔ آپ پُرسکون ہو جائیں گے۔

☆ اپنے مسائل کو حل کرنا سیکھیں۔ اگر ان کو حل نہ کر سکیں تو پھر ان کی اہمیت کم کر دیں۔ تا کہ وہ آپ کو پریشان نہ کریں۔ اس کے لیے مشق آخری باب میں موجود ہے۔

بھرپور جنسی زندگی

مردانہ قوت کو بحال رکھنے کے لیے بھرپور جنسی زندگی بے حد مفید ہے اگر آپ سیکس سے باقاعدہ لطف اندوز ہوتے ہیں تو تناؤ (Erection) سے متعلقہ شریانیں، ٹشو اور اعصاب صحت مند رہتے ہیں۔ جب بھی مباشرت کی جاتی ہے تو پورے جسم میں خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے، جو عمومی اور جنسی صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔ جوانی میں آپ جتنا زیادہ سیکس کریں گے بڑھاپے میں آپ کے ذکر (Penis) کے ٹشو اتنے ہی صحت مند ہوں گے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ 50 سال کی عمر تک ہفتہ میں ایک دو بار مباشرت ضرور ہونی چاہیے۔ 50 سال کی عمر کے بعد ہفتے میں کم از کم ایک بار لازمی جنسی عمل سے لطف اندوز ہوں۔ 50 سال کے بعد ریگولر سیکس کی زیادہ ضرورت ہے۔ ریگولر سیکس جسمانی اور جنسی صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس سے فرد پُرسکون ہوتا ہے، ٹینشن کم ہوتی ہے۔ بعض ریسرچز سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ سیکس درد خصوصاً سر درد کو بھی کم کرتی ہے۔ مباشرت ذکر کو (working condition) میں رکھتی ہے۔

منشیات

منشیات سے مکمل پرہیز کریں۔ ان میں کچھ دماغ کو ماؤف کر کے مباشرت کے وقت کو طویل کرتی ہیں۔ مگر کچھ عرصہ بعد یہ مردانہ قوت کو کمزور بلکہ ختم کر دیتی ہیں جس کی وجہ سے فرد کو تناؤ نہیں ہوتا یا مکمل نہیں ہوتا جس کی وجہ سے جنسی عمل ناممکن ہو جاتا ہے۔

مردانہ قوت میں اضافہ

دنیا میں ہر فرد مردانہ قوت میں اضافہ چاہتا ہے فرد کی جنسی خواہش اور مردانہ قوت کا تعلق جنسی ہارمون (Testosterone) کے ساتھ ہے۔ 20 سال کی عمر کے بعد اس میں معمولی کمی ہونے لگتی ہے۔ جس کی وجہ سے فرد کو 20 سال کی عمر کے بعد 20 سال کی طرح تناؤ نہیں ہوتا۔ Testosterone کی پیداوار کی یہ کمی ساری عمر جاری رہتی ہے۔ 80 سال کی عمر کے بعد اس ہارمون کی پیداوار میں 66 فیصد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔ تاہم اس جنسی ہارمون کی پیداوار کو کسی حد تک برقرار رکھا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں۔

ورزش

ورزش خصوصاً اچھل کود والی ورزش اس جنسی ہارمون کی پیداوار کے لیے بے حد مفید ہے۔اس طرح کی ورزشیں جنسی ہارمون (Testosterone) کی پیداوار میں اضافہ کرتی ہیں ۔ اچھل کود والی ورزش مثلاً دوڑنا، جاگنگ، تیراکی، فٹ بال، ہاکی، ٹینس، بیڈمنٹن وغیرہ جسم میں خون کی گردش کو تیز کرتی ہیں۔اس سے ذکر (Penis) کے تناؤ والی نالیوں میں بھی زیادہ خون جاتا ہے ورزش کم از کم 20 منٹ کی ہو اور ہفتے میں کم از کم چار بار کی جائے یا 30 منٹ کی ہو اور ہفتے میں کم از کم تین دن کی جائے۔ ورزش کا باقاعدہ پروگرام بنائیں۔ باقاعدہ ورزش جنسی صحت کے کے علاوہ جسمانی صحت کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ بڑھاپے میں تیز چلنا، ٹیبل ٹینس اور سنوکر وغیرہ کھیلی جاسکتی ہے۔تاہم اگر بہت زیادہ ورزش کی جائے تو یہ بھی جنسی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔اس سے جنسی ہارمون کی پیداوار میں کمی آ جاتی ہے، سپرم مر جاتے ہیں اور زیادہ تھکاوٹ کی وجہ فرد سیکس میں دلچسپی کھو دیتا ہے۔

کیگل مشق

"کیگل مشق"، جس کا پیچھے ذکر ہو چکا ہے (صفحہ 275) کو باقاعدہ کرتے رہیں۔ اسے روزانہ برش کرنے کی طرح زندگی کا ایک حصہ بنالیں۔ یہ مشق تناؤ کو بہتر کرتی ہے اور آرگیزم کے لطف کو بہت زیادہ بڑھا دیتی ہے۔ یہ دونوں میاں بیوی کے لیے مفید ہے۔

وٹامنز

وٹامن سی اور ای جنسی ہارمون میں اضافہ کرتے ہیں، اپنی خوراک میں وٹامن سی اور ای کا خصوصی اہتمام کریں اور روزانہ کافی مقدار میں استعمال کریں۔ وٹامن سی کی کافی مقدار آملے، سنگترے، گریپ فروٹ، کنّو، مالٹے، لیموں میں، سب سے زیادہ امرود میں، نیز آلو، شکر قندی، مولی، شلجم، گاجر، ٹماٹر، تربوز اور گوبھی میں پایا جاتا ہے۔ وٹامن E (یہ سبز پتوں والی سبزیوں، سبزیوں کے تیل اور انڈے کی زردی میں پایا جاتا ہے) اناج، دالیں، گوشت، مچھلی، دہی اور سبزیوں میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔عمومی اچھی صحت کے لیے وٹامن D بھی ضروری ہے جو انڈے، مکھن، اور دودھ میں پایا جاتا ہے۔ یہ دھوپ سے بھی حاصل ہوتا ہے۔

کیلوریز

روزانہ کافی مقدار میں کیلوریز (Calories) لیں۔اگر خوراک میں کیلوریز کی مقدار کم ہوگی تو اس سے Testosterone کی پیداوار بھی کم ہو جاتی ہے۔

پروٹین

آپ کی خوراک میں پروٹین کافی مقدار میں شامل ہو۔ آپ کو اپنے وزن کے لحاظ سے پروٹین کی ایک خاص مقدار کی ضرورت ہے ایک فرد کو 8. تا 1.5 گرام پروٹین فی کلوگرام کی ضرورت ہے۔ یہ ہمیں گوشت، انڈہ، دودھ، دالیں، مٹر، لوبیا، سویابین اور روٹی میں وافر مقدار میں ملتی ہے اس کے علاوہ کچھ کھانوں کو ملا کر کھانے سے مثلاً اناج اور دودھ، پھل اور مچھلی اور روٹی یا کھانا کھانے کے دوران میں دودھ پی کر بھی حاصل کی جاسکتی ہے۔

دُھوپ

دُھوپ بھی جنسی ہارمون میں اضافہ کرتی ہے۔لیکن بہت زیادہ دھوپ بھی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

ڈھیلے کپڑے

آپ کا انڈرویئر بہت تنگ نہ ہو، تنگ انڈرویئر جنسی ہارمون اور سپرم دونوں کے لیے نقصان دہ ہیں۔ لہٰذا زیر جامہ بہت تنگ نہ ہو۔

باب۔10

خوشگوار گھریلو زندگی

خوشگوار گھریلو زندگی
(Happy Home Life)

خوشگوار شادی دنیوی جنت ہے اور ناخوشگوار جہنم۔ خوشگوار اور کامیاب شادی مدافعتی نظام (Immune System) کو مضبوط کرتی ہے۔ جس کی وجہ سے فرد بیماریوں کا بہتر طور پر مقابلہ کرسکتا ہے۔ اس سے عمومی صحت بہتر اور عمر لمبی ہوتی ہے۔ ناخوشگوار شادی دفاعی نظام کو کمزور کرتی ہے جس کی وجہ سے فرد 35 فی صد بیماریوں کا زیادہ شکار ہوتا ہے۔ عمومی صحت خراب ہوتی ہے، اور عمر 4 سال کم ہو جاتی ہے۔ ناخوشگوار شادی ذہنی دباؤ (Stress)، ٹینشن، ڈپریشن، تشویش واضطراب (Anxiety) دل کے امراض، بلند فشارخون (High Blood Pressure) خودکشی، پاگل پن اور بہت سی دوسری بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔ ناخوشگوار شادی نہ صرف میاں بیوی بلکہ بچوں کو بھی بری طرح متاثر کرتی ہے۔ بچے جارحیت (Aggression) ڈپریشن اور کئی دوسری جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہونے کے علاوہ تعلیمی میدان میں بہت پیچھے رہ جاتے ہیں۔ اسی لیے ماہرین کا خیال ہے کہ ''پُرسکون طلاق، خراب اور ناخوشگوار شادی سے بہتر ہے۔''

خوشگوار زندگی کے چند اصول ہیں۔ اگر ان پر عمل کیا جائے تو انشاءاللہ گھر جنت بن جائے گا۔ کیونکہ یہ کتاب مردوں کے حوالے سے لکھی گئی ہے۔ لہٰذا اب ہم کچھ ایسے طریقے بتائیں گے

جن کی مدد سے مرد گھر کو خوشگوار بنانے میں اپنا موثر کردار ادا کر سکے گا۔ ویسے بھی خوشگوار گھریلو زندگی میں خاوند کا کردار اہم اور بنیادی ہے۔

1۔ شادی کبھی خود بخود خوشگوار نہیں بنے گی۔اس کے لیے آپ کو شعوری کوشش اور پلاننگ کرنی ہوگی۔آپ آج سے طے کریں کہ آپ نے گھر کو جنت کا نمونہ بنانا ہے، پھر اس کے لیے بھر پور کوشش کریں، انشاءاللہ آپ کا گھر جنت کا ٹکڑا بن جائے گا۔

2۔ ایک بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کی بیوی آپ کی فوٹو کاپی نہیں ہے بلکہ وہ آپ سے مختلف ہے۔اس کی پسند، ناپسند اور مشغلے آپ سے مختلف ہوں گے۔اس سے یہ توقع نہ کریں کہ وہ آپ کی طرح ہو، آپ کی طرح سوچے۔ اسے بدلنے کی کوشش نہ کریں۔اسے اسی طرح قبول کرلیں۔

3۔ دنیا میں کوئی انسان بھی مکمل نہیں۔آپ بھی کامل نہیں۔آپ کی بیوی میں 10 خامیاں ہوں گی تو اس میں 10 خوبیاں بھی ضرور ہوں گی۔آپ جس سے بھی شادی کریں گے وہ مکمل نہ ہوگی۔اس میں بھی ضرور کوئی نہ کوئی کمی ہوگی۔لہٰذا آپ اپنی بیوی کو بتائیں کہ آپ نے اسے خوشی کے ساتھ قبول کرلیا ہے۔

4۔ ہر انسان خوبیوں اور خامیوں کا مرقع ہوتا ہے۔اگر اس میں 5 خامیاں ہیں 5 خوبیاں بھی ضرور ہوتی ہیں۔آپ کی بیوی بھی خوبیوں اور خامیوں کا مجموعہ ہے۔آپ اس کی خامیوں کے بجائے اس کی خوبیوں پر نظر رکھیں۔اس کی خوبیاں تلاش کریں، چاہے وہ کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہوں۔

5۔ اپنی بیوی کی خوبیوں کو پُرکشش بنائیں اس کے لیے یہ مشق مفید رہے گی۔

مشق نمبر 1

☆ کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔لیٹ بھی سکتے ہیں آنکھیں بند کرلیں۔5 لمبے سانس لیں۔

☆ بیوی کی خوبیوں کے بارے میں سوچیں، آپ کے دماغ میں ان خوبیوں کے ساتھ بیوی کی تصویر بنے گی۔اس تصویر کو دیکھ کر آپ کو اچھا محسوس ہوگا۔

☆ اب تصویر کو رنگین کریں، زیادہ صاف کریں ، روشن اور بڑا کرکے قریب لے آئیں۔آپ کے اچھے احساسات میں اضافہ ہوگا۔

6۔ بیوی کی خامیوں کی اہمیت کو کم کریں۔اس کے لیے یہ مشق کریں۔

مشق نمبر 2

☆ آرام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں۔جسم کو ریلیکس کریں۔آنکھیں بند کرلیں، چند لمبے سانس لیں۔

☆ اس کی کسی ایسی عادت کے بارے میں سوچیں جو آپ کو بہت ڈسٹرب کرتی ہے۔ آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔

☆ اب آپ اپنے آپ کو تصور میں لمبا کریں۔جوں جوں آپ اوپر جائیں گے وہ تصویر آپ سے دور ہوتی جائے گی۔ دھندلی اور غیر واضح ہوجائے گی اور آپ کو زیادہ ڈسٹرب نہیں کرے گی۔

☆ اب اپنے آپ کو مزید لمبا کرلیں۔اب وہ تصویر بہت ہی دور ہوگی اور آپ کو نقطہ سا معلوم ہوگا۔اب وہ آپ کو بالکل ڈسٹرب نہیں کرے گی۔تھوڑی دیر اس کو دیکھتے

رہیں۔اب آپ کی نگاہوں میں اس کی اہمیت ختم یا بہت کم ہو جائے گی۔یعنی پہاڑ رائی بن جائے گا۔

☆ اب دوبارہ بیوی کی اس عادت کے بارے میں سوچیں۔اب اس کی وہ عادت آپ کو ڈسٹرب نہیں کرے گی۔انشاءاللہ آئندہ زندگی میں بیوی کا یہ رویہ آپ کو پریشان نہ کرے گا۔ ضرورت پڑے تو اس مشق کو کئی بار دُہرالیں۔

اگلی مشق بھی اس کام کے لیے موثر ہے۔

مشق نمبر 3

☆ آنکھیں بند کر کے آرام سے بیٹھ جائیں۔تین لمبے لمبے سانس لیں۔ناک سے لیں اور منہ سے خارج کریں۔

☆ بیوی کی ناپسندیدہ عادت کے بارے میں سوچیں۔آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بن جائے گی۔تصویر کو غور سے دیکھیں اور اپنے ناپسندیدہ احساسات کو نوٹ کریں۔ ظاہر ہے کہ آپ کو بہت برا لگ رہا ہوگا۔

☆ اب اس تصویر کو بلیک اینڈ وائٹ کر دیں۔غیر واضح (unclear) اور مدھم (dim) کر دیں۔چھوٹا کر دیں، دور لے جائیں۔تصویر کی جگہ بدل دیں۔اگر یہ تصویر بالکل آپ کے سامنے بن رہی ہے تو اس کو دائیں بائیں یا اوپر نیچے لے جا کر دیکھیں حتیٰ کہ بُرے احساسات ختم ہو جائیں یا بہت کم ہو جائیں۔اس مشق کو دوبار کرلیں۔
اب بیوی کی وہ عادت آپ کو پہلے کی طرح ڈِسٹرب نہ کرے گی۔اگر ڈِسٹرب کرے تو مشق کو مزید دُہرالیں۔

7۔ انسان فطری طور پر چاہتا ہے کہ اس کی تعریف ہو۔لہٰذا بیوی کی تعریف کریں۔خصوصاً لوگوں کے سامنے اس کی خوبیوں کا ذکر کریں۔لوگوں کے سامنے کسی کی تعریف کرنا 3 گنا زیادہ موثر ہوتا ہے۔یہ تعریف آپ کی بیوی کو بے پناہ خوشی دے گی۔اس کے بدلے میں وہ بھی آپ کو خوشی دینے کی کوشش کرے گی۔

8۔ دونوں میاں بیوی کاغذ پر ایک دوسرے کی خصوصیات لکھیں مثلاً ''مجھے آپ کا دھیما پن پسند ہے۔'' ''آپ میرا بہت خیال رکھتی ہیں۔'' پھر کاغذ بدل لیں۔اس سے آپ کے تعلقات میں خوشگوار تبدیلی آئے گی۔

9۔ خوشگوار شادی کی بنیاد گہری دوستی اور مشترکہ Hobby (مشغلہ) ہے۔آپ اپنی ساتھی کی دلچسپیوں سے لطف اندوز ہوں چاہے وہ آپ سے مختلف ہوں۔

10۔ ہم دوسرے لوگوں کو عزت واحترام دیتے ہیں۔آپ کی بیوی اس چیز کی زیادہ حق دار ہے کہ آپ اسے عزت واحترام دیں۔خصوصاً بچوں اور لوگوں کے سامنے، بیوی کی رائے کا احترام کریں وہ آپ کا احترام کرے گی۔

11۔ بیوی کو اہمیت دیں گھریلو معاملات میں اس سے مشورہ کریں۔ہر انسان کو اہمیت ملنے سے خوشی اور سکون ملتا ہے یہ خوشی اور سکون گھر کو بھی خوشگوار اور پُرسکون بنا دیتا ہے۔

12۔ ہر انسان خصوصاً خواتین تعریف کو پسند کرتی ہیں۔بیوی کی تعریف کریں۔اس کے لباس، شکل وصورت، جسم، کسی خاص عضو کی تعریف وتحسین کریں۔اسے بتائیں کہ وہ بہت خوب صورت ہے۔ہر عورت کی کوئی نہ کوئی چیز ضرور خوب صورت ہوتی ہے مثلاً بال آنکھیں، جلد، لباس وغیرہ۔روزانہ کم از کم 3 بار ضرور بیوی کی تعریف کریں لوگوں کے سامنے تعریف کرنا تین گنا زیادہ موثر ہوتا ہے۔

13۔ بیوی کے کاموں اور خدمات جو وہ گھر کے لیے انجام دے رہی ہے، کو سراہیں، اعتراف کریں اور اس کی تحسین کریں۔ اسے کوئی اچھا کام کرتے پکڑیں اور پھر اس کی خوب دل کھول کر تعریف و تحسین کریں۔ آئندہ وہ مزید اچھے کام کرے گی۔ اسے بتائیں کہ اس کی وجہ سے گھر کا نظام شاندار انداز سے چل رہا ہے۔ اور گھر جنت کا نمونہ ہے۔

14۔ بیوی کو کبھی کبھار Surprise دیں۔ اچانک اسے کھانے یا گھمانے پھرانے کے لیے باہر لے جائیں۔ اس سے اسے بے پناہ خوشی ملے گی۔ یہ خوشی پورے گھر کو متاثر کرے گی۔ اس کے علاوہ گھر کی روٹین بدلیں۔ گھر آنے جانے کے اوقات بدلیں۔ یکسانیت سے ماحول بوجھل ہو جاتا ہے۔

15۔ بیوی کے ساتھ مہمانوں جیسا سلوک کریں۔ اگر مہمان آپ کے ہاں چھتری بھول جائیں تو آپ کبھی مہمان پر منفی تبصرہ نہیں کریں گے۔ اس طرح اگر وہ قالین خراب کر دے (چائے گرا دے) تو آپ کا رویہ کیسا ہوگا۔ ظاہر ہے کہ آپ کہیں گے کہ کوئی بات نہیں۔ بیوی اس رویہ کی زیادہ مستحق ہے۔

16۔ بیوی کو بیوی سمجھنے کے ساتھ ساتھ آپ یہ بھی سوچیں کہ وہ آپ کے بچوں کی ماں ہے۔ آپ اپنی ماں کے ساتھ کس قسم کا سلوک پسند کریں گے۔ وہی سلوک اپنے بچوں کی ماں کے ساتھ کریں۔ اس سے گھر کا ماحول بہت پُرسکون ہوگا۔

17۔ بیوی کے ساتھ وہی سلوک کریں جو آپ اپنے ساتھ چاہتے ہیں۔ حدیث نبوی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہے کہ بندہ اس وقت تک مومن نہیں ہوسکتا جب تک وہ اپنے بھائی کے لیے وہی پسند نہ کرے جو وہ اپنے لیے پسند کرے۔ (بخاری، مسلم)

18۔ عورت، عورت سے حسد کرتی ہے۔ بیوی کے سامنے دوسری عورتوں کا ذکر نہ کریں۔ ان کی تعریف نہ کریں۔ اس کا دوسری عورتوں، خصوصاً اپنی ماں اور بہنوں کے ساتھ موازنہ اور مقابلہ نہ کریں۔

19۔ اپنے سسرال والوں کی عزت و احترام کریں۔ اپنے ساس سسر کو وہی مقام دیں جو اپنے والدین کو دیتے ہیں۔ اللہ تبارک وتعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ مرد کے تین باپ ہوتے ہیں ایک وہ جس نے اسے پیدا کیا، دوسرا وہ جس نے اسے تعلیم دی، تیسرا جس نے اسے بیٹی دی۔ سسرالی رشتہ داروں سے اچھا سلوک کر کے آپ اپنی بیوی کا دل جیت لیں گے۔ پھر وہ بھی آپ کے رشتے داروں کے ساتھ بہتر اور اچھا سلوک کرے گی۔

20۔ بیوی پر تنقید نہ کریں۔ سخت نکتہ چینی نہ کریں۔ خصوصاً بچوں اور دوسرے لوگوں کے سامنے ہرگز تنقید نہ کریں۔ ہر تنقید نقصان دہ ہوتی ہے چاہے وہ تعمیری ہی کیوں نہ ہو۔ تنقید سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ اگر تنقید کرنا بہت ضروری ہے تو تنقید سے پہلے اس کی تین چیزوں کی تعریف کریں پھر سکون کے ساتھ تنقید کریں۔ تنقید ہمیشہ علیحدگی میں کی جائے۔ اس کے بجائے اس کے کام پر تنقید کریں۔

21۔ اللہ تبارک وتعالیٰ کے پیارے حبیب صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے کسی بھی انسان کی توہین تضحیک، لعنت ملامت اور تمسخر اُڑانے سے سختی سے منع فرمایا ہے بیوی اس چیز کی زیادہ حق دار ہے کہ اس کی توہین اور تضحیک نہ کی جائے۔

22۔ بیوی کی غیبت نہ کریں۔ یہ بہت بڑا گناہ ہے۔ اپنے مردہ بھائی کے گوشت کھانے کے مترادف ہے۔ خصوصاً اپنے ماں باپ کے سامنے اس کی برائی نہ کریں۔ اس کے خلاف بات نہ سنیں بلکہ اس کی مدافعت کریں۔ یہ نیکی ہے۔

23۔ بیوی کے عیب تلاش نہ کریں۔ اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے اس سے سختی سے منع فرمایا ہے۔ ہر انسان میں خامیاں موجود ہیں، آپ بھی عیب سے پاک نہیں۔

24۔ بیوی سے شکایت کریں، اسے الزام نہ دیں۔ شکایت بھی علیحدگی میں کریں۔ فرد کے بجائے اس کے کام، عمل پر تنقید کریں۔ مثلاً اگر سالن خراب تھا تو اسے بتائیں کہ آج سالن پہلے کی طرح اچھا نہ تھا یہ نہ کہیں کہ تمھیں کھانا پکانا نہیں آتا۔ کام پر تنقید کرتے وقت لہجہ نرم ہو۔ بات شروع کرنے سے پہلے ایک لمبا سانس لیں پھر پُرسکون ہو کر اچھے انداز سے بات کریں۔ شکایات اور اپنے جذبات کا اظہار کرنے کے لیے ''آپ'' اور ''میں'' کا لفظ استعمال کریں۔ ''آپ ہمیشہ دیر سے آتے ہیں'' کے بجائے یہ کہیں کہ ''جب آپ ذرا دیر سے آتے ہیں تو میں پریشان اور فکرمند ہو جاتا ہوں۔'' اس فقرے میں تنقید نہیں ہے۔

25۔ دنیا میں ہر انسان سے غلطیاں سرزد ہوتی ہیں۔ آپ کی بیوی سے بھی ہوں گی اور آپ سے بھی۔ بیوی کو اس کی غلطیوں پر اشارۃً متوجہ کریں۔

26۔ بیوی کے کردار پر شک نہ کریں۔ یہ گناہ ہے، ہاں اگر ثابت ہو جائے کہ اس کا کردار خراب ہے تو پھر مناسب کارروائی کریں۔ اپنا کردار بھی ٹھیک رکھیں۔

27۔ بیوی سے توقع نہ رکھیں کہ وہ آپ کے دماغ کو پڑھ لے گی، آپ کے جذبات کو جان لے گی۔ مثلاً اسے علم ہو جائے گا کہ آپ کی طبیعت کیسی ہے؟ آپ کیا چاہتے ہیں؟ لہٰذا اسے بتائیں، کھل کر اظہار کریں، بات کریں۔ بات بالکل واضح اور بلاواسطہ (Direct) ہو۔

28۔ ہر انسان چاہتا ہے کہ اس کی غلطی پر اسے معاف کر دیا جائے۔ معاف کرنا سنت نبویؐ ہے۔ اللہ تعالیٰ کو پسند ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ لوگوں کو معاف کرو تاکہ میں تمھیں معاف کروں۔ لہٰذا نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی سنت پر عمل کرتے ہوئے اپنے لیے بیوی کو معاف کر دیں تاکہ رب رحیم آپ کو معاف فرمائے۔

29۔ اسلام میں سخت نافرمانی پر بیوی کو مارنے کی اجازت ہے مگر منہ پر مارنے سے سختی سے منع کیا گیا ہے۔ مارنے کے لیے بہانے ڈھونڈنے سے بھی سختی سے منع فرمایا گیا ہے۔

30۔ بیوی کے حوالے سے اپنا غصہ جمع نہ کرتے جائیں۔ یہ آپ کی صحت کو متاثر کرے گا۔ علیحدگی میں بیوی سے اپنے غصے کا اظہار کریں۔ اس وقت تک بات نہ کریں جب تک آپ پُرسکون نہ ہو جائیں۔ اگر وہ معذرت کرے تو قبول کر لیں۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے معذرت قبول نہ کرنے سے سختی سے منع فرمایا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی طرح درگزر سے کام لیں غصہ ختم کرنے کے لیے بیوی کو غصے سے بھرا خط لکھیں جو کچھ کہنا چاہتے ہیں کہیں۔ اسے ایک بار پڑھیں اور پھر پھاڑ کر پھینک دیں۔ خط بیوی کو نہ دیں آپ پُرسکون ہو جائیں گے۔ بہتر ہے کہ غصے کا بلاواسطہ (Direct) اظہار نہ کریں۔ اس سے تعلقات میں خرابی پیدا ہوگی آپ اس طریقے سے بھی غصہ نکال کر پُرسکون ہو سکتے ہیں۔

مشق نمبر 4

☆ آرام سے بیٹھ جائیں۔ 10 منٹ میں ایک غصے بھرا خط لکھیں۔ اس میں وہ سب باتیں لکھیں جو آپ کہنا چاہتے ہیں (خط بیوی کو نہیں دینا)

☆ پھر بیوی (فرد مخالف) کی طرف سے 3 منٹ میں خط کا جواب دیں۔ جس میں خاوند کا اپنے جذبات کے اظہار کا شکریہ ادا کیا جائے۔ بیوی نہ صرف اپنی غلطی تسلیم کرے بلکہ معذرت بھی کرے۔

☆ اب 2 منٹ کے اندر اس خط کا جواب دیا جائے۔ جس میں آپ لکھیں گے کہ آپ نے بیوی کو معاف کر دیا ہے۔ جونہی یہ مشق مکمل ہوگی آپ پُرسکون ہو جائیں گے۔

☆☆ غصہ کے جذبات کو اس مشق سے بھی ختم کیا جا سکتا ہے۔

مشق نمبر 5

☆ آرام سے بیٹھ جائیں۔ لیٹ بھی سکتے ہیں آنکھیں بند کر لیں جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 3 لمبے اور گہرے سانس لیں۔

☆ اب تصور میں بیوی پر سارا غصہ نکالیں۔ جو کچھ کہنا چاہتے ہیں کہیں۔ جو کچھ کرنا چاہتے ہیں کریں۔ کوئی آپ کو روکنے والا نہیں۔ کوئی اس کو بچانے والا نہیں۔ حتیٰ کہ آپ چلا بھی سکتے ہیں۔ اس صورت میں آپ کمرے میں اکیلے ہوں۔ آپ جلد ہی پُرسکون ہو جائیں گے۔

31۔ میاں بیوی میں کبھی نہ کبھی تو تکرار اور لڑائی جھگڑا ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں لڑائی کے درمیان وقفہ کر لیں موضوع بدل لیں۔ بہتر ہے کہ لڑائی کی جگہ سے دور چلے جائیں۔ جھگڑتے وقت ہمیشہ حال میں رہیں۔ ماضی کی باتوں کو نئے جھگڑوں میں شامل نہ کریں۔ یہ نہ کہیں کہ اس نے ماضی میں فلاں فلاں بات کہی یا کی تھی۔

32۔ دنیا میں ہر انسان سے غلطی ہوتی ہے اگر آپ سے غلطی ہو جائے تو غلطی کا اعتراف کر لیں۔ صرف بہادر لوگ ہی اپنی غلطی کا اعتراف کر سکتے ہیں۔ بہادر بنیں، غلطی کے اعتراف سے نہ صرف گھر کا ماحول بہتر ہوتا ہے بلکہ دوسرے فرد کے دل میں آپ کی عزت و احترام میں اضافہ ہوگا۔

33۔ بیوی کے حوالے سے اس طرح کے لفظ ''ہمیشہ یا کبھی نہیں'' کبھی استعمال نہ کریں۔ یہ حالات کو خراب کرتے ہیں اور صحیح بھی نہیں ہوتے۔ مثلاً اگر اس نے ایک دن جوتا پالش نہیں کیا تو یہ نہ کہیں کہ آپ کبھی جوتا پالش نہیں کرتیں۔ یا آپ کھانا ہمیشہ دیر سے دیتی ہیں۔

34۔ بیوی کی برائی نہ کریں خصوصاً لوگوں کے سامنے اسے برا نہ کہیں۔ برا کہنے کے بجائے دیکھیں کہ جو کچھ ہو رہا ہے وہ کیوں ہو رہا ہے اس کے اسباب کیا ہیں پھر اس کا تدارک کریں۔

35۔ بیوی کو بار بار اچھا کہیں۔ اس کی معمولی اچھی بات کی خوب تعریف کریں۔ اچھا کہہ کر اسے اچھا بننے کا موقع دیں۔ کسی کو برا کہہ کر آپ اس کے لیے اچھا بننے کے دروازے بند کر دیتے ہیں۔ بیوی کو ویسا ہی سمجھ کر سلوک کریں جیسا آپ اسے چاہتے ہیں کہ وہ ہو۔ وہ ویسی ہی ہو جائے گی۔

36۔ بیوی کی خامیوں کو خوبیوں میں بدل کر بیان کریں۔ مثلاً اسے بدھو اور بے وقوف کہنے کے بجائے بھولی اور سیدھی کہیں۔

37۔ ایک دوسرے سے دور جانے کے بجائے قریب آئیں۔ ایک دوسرے کی صحبت سے لطف اندوز ہوں۔ روزانہ چند کام اکٹھے مل کر کریں۔ اخبار اکٹھے پڑھیں خبروں پر ایک دوسرے کی پسند کا تبصرہ کریں۔ ٹی وی اکٹھے دیکھیں۔ واک اور شاپنگ مل کر کریں۔ مشترکہ مشغلے سے دونوں مل کر لطف اندوز ہوں۔

38۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ کامیاب اور خوشگوار شادی میں میاں بیوی ایک دوسرے کے بارے میں زیادہ معلومات رکھتے ہیں۔ ایک دوسرے کی پسند اور ناپسند سے آگاہ ہوتے ہیں۔ آپ کو علم ہو کہ بیوی کا مشغلہ کیا ہے۔ اسے کیا چیز پسند ہے۔ اس کی سہیلیاں کون سی ہیں۔ اس کی برتھ ڈے کب ہے۔ شادی کے ابتدائی دنوں میں ہی ایک دوسرے کو اچھی طرح جان لیں۔ جتنا آپ ایک دوسرے کو زیادہ جانیں گے اتنے

ہی تعلقات زیادہ گہرے ہوں گے۔ یہ معلومات حاصل کرنے کے لیے اس سے سوالات پوچھیں۔

39۔ شادی کی بنیاد محبت ہے۔ بیوی سے نہ صرف محبت کریں بلکہ اس کا زبان سے اظہار بھی کریں۔ دن میں کم از کم تین بار محبت کا اظہار کریں۔ اسے فون کر کے بتائیں کہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں۔ بیوی کے پسندیدہ طریقے سے اظہار محبت کریں۔ یہ چیز اسے مباشرت سے بھی زیادہ پسند ہے۔ اسے چھوئیں، بوسہ لیں، بغل گیر ہوں، ہاتھ پکڑیں اور اس کی گردن پر مساج کریں۔ بیوی کو خاوند کی قربت بہت پسند ہے۔ محبت کیسے کی جائے اس کے لیے اس مشق سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

مشق نمبر 6

دونوں اکٹھے بیٹھ جائیں اور علیحدہ علیحدہ کاغذ پر لکھیں کہ آپ کا ساتھی آپ سے محبت کا اظہار کرنے کے لیے کون سی 5 چیزیں کرے۔ یا وہ محبت کا اظہار کس طرح کرے۔ پھر کاغذ بدل لیں۔ اب اپنے ساتھی کے پسندیدہ طریقوں کی مدد سے کم از کم دن میں تین بار ضرور اس سے محبت کا اظہار کریں۔

40۔ رات کو زیادہ دیر تک گھر سے باہر نہ رہیں۔ بیوی کے سونے سے پہلے گھر آ جائیں۔ روٹین سے ہٹ کر کہیں جانا ہو تو بیوی کو ضرور بتائیں کہ آپ کہاں جا رہے ہیں اور کب لوٹیں گے دیر کی صورت میں گھر اطلاع کر دیں۔ یہ سب چیزیں بیوی کے سکون کا باعث ہیں۔

41۔ اگر آپ کسی دوسرے شہر گئے ہیں تو اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ گھر آنے کی بیوی کو پیشگی اطلاع دیں۔ ایسا نہ ہو کہ جب آپ گھر آئیں تو بیوی سوئی ہوئی ہو، تیار نہ ہو، سودا سلف خریدنے گھر سے باہر ہو۔ اسے گھر میں نہ پا کر اور میلی کچیلی دیکھ کر آپ کا موڈ آف ہو جائے۔ آنحضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا حکم ہے کہ بیوی میاں کے آنے سے پہلے نہا دھو کر تیار ہو جائے تاکہ اسے دیکھتے ہی میاں کی ساری تھکن دور ہو جائے۔

42۔ حدیث نبویؐ ہے جو انسان کا شکریہ ادا نہیں کرتا وہ اللہ کا بھی شکریہ ادا نہیں کر سکتا۔ گھر میں بیوی کی معمولی خدمات پر اس کا خوب شکریہ ادا کریں۔ اس سے آپ کے بچوں میں بھی شکریہ کہنے کی اچھی عادت پڑے گی۔

43۔ اللہ نے ہمیں ایک زبان اور دو کان دیے ہیں۔ لہٰذا بولیں کم اور سنیں زیادہ۔ بیوی کی باتوں کو توجہ سے سنیں۔ اس وقت اخبار نہ پڑھیں، ٹی وی نہ دیکھیں، کوئی دوسرا کام نہ کریں، دھیان صرف اس کی طرف ہو۔ بیوی کو آپ کا اس کی باتیں سننا بے حد پسند ہے۔

44۔ گھر سے جاتے وقت بیوی سے ضرور ملیں اور اسے الوداعی سلام کہیں۔ جب گھر آئیں تو سب سے پہلے بیوی کو تلاش کریں۔ اسے سلام کہیں، بوسہ دیں، ہو سکے تو بغل گیر ہوں اور گلے لگائیں۔ اس سے محبت اور تعلقات میں خوشگوار اضافہ ہوتا ہے۔

45۔ بیوی پر کبھی نہ چیخیں (Shout)۔ یہ چیز تعلقات میں زہر گھول دیتی ہے، خصوصاً لوگوں کے سامنے تو ہرگز نہ چیخیں، بلکہ دھیمی آواز سے بولیں۔ آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جو نرم کلامی کرے گا وہ قیامت کے دن میرے بہت قریب ہوگا۔ بہتر ہے کہ چیخنے والی باتیں علیحدگی میں کی جائیں۔

46۔ جب بھی وعدہ کریں تو اسے پورا کریں اور جلدی پورا کریں، چاہے وہ معمولی ہی کیوں نہ ہو۔ اس سے تعلقات بہت خوشگوار ہوتے ہیں۔

47۔ دونوں میاں بیوی گھر میں صاف ستھرے رہیں۔ ایک دوسرے کی پسند کا لباس پہنیں تاکہ دونوں ایک دوسرے میں کشش محسوس کریں۔

48۔ مختلف تحقیقات سے معلوم ہوا کہ وہ جوڑے جن کی شادیاں بہت خوشگوار رہیں، جن کے گھر جنت کا نمونہ ہیں وہ کم از کم ایک کھانا لازماً اکٹھے کھاتے ہیں۔ لہٰذا آپ بھی ایک کھانا لازماً بیوی بچوں کے ساتھ کھائیں۔ بلکہ زیادہ بار کھائیں تو زیادہ بہتر ہوگا۔

49۔ آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اگر آپ کو کوئی عورت پُرکشش لگے اور آپ کے جذبات مشتعل ہوں تو فوراً گھر آئیں اور اپنی بیوی سے مباشرت کر کے پُرسکون ہو جائیں۔

50۔ کوشش کریں کہ بیوی کو ہمیشہ مسکراتے چہرے سے ملیں۔ اللہ رب العزت کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے مسکراہٹ کو صدقہ قرار دیا ہے۔ وہ لوگ جن کے چہروں پر مسکراہٹ ہوتی ہے دوسرے لوگ ان کو دیکھ کر ریلیکس ہو جاتے ہیں۔ جب آپ مسکرائیں گے، آپ کی ٹینشن بھی کم ہوگی اور آپ اپنے اندر خوشی کی لہر محسوس کریں گے۔

51۔ آپ وہ چیزیں نہ کریں جو بیوی کو ناپسند ہوں مثلاً جرابیں اِدھر اُدھر پھینکنا، اپنے کپڑے اُتار کر نہ سنبھالنا، گیلا تولیہ باتھ روم میں چھوڑ آنا۔ اس سے بیوی کو کوفت ہوگی۔ اس طرح کی چھوٹی چھوٹی کوفتیں تعلقات کو خراب کر دیتی ہیں۔

52۔ اہم گھریلو اور خاندانی معاملات میں ایک دوسرے سے مشورہ کریں۔ بعض اوقات مشورے سے ایسی مفید باتیں سامنے آتی ہیں جن کی طرف پہلے کبھی آپ کا دھیان ہی نہ گیا ہوگا۔

53۔ بیوی سے کبھی جھوٹ نہ بولیں۔ اسلام میں جھوٹ بولنا حرام ہے۔ اسے Cheat نہ کریں، دھوکا نہ دیں۔ کسی اور عورت میں دلچسپی نہ لیں۔

54۔ بیوی کے ساتھ روزانہ گپ شپ کے لیے 30 منٹ نکالیں۔ اپنے جذبات، خیالات اور دکھ سکھ اس کے ساتھ Share کریں۔ عورت کو باتیں کرنا بہت پسند ہے۔ دن کے آخر میں اس سے پوچھیں کہ اس کا دن کیسا گزرا، خصوصاً جو ملازمت کرتی ہیں۔ پھر اس کی باتیں توجہ سے سنیں، اچھے تعلقات کے لیے یہ بہت موثر ہے۔ جھگڑوں کی باتیں نہ کریں۔ ایک دوسرے کے مسائل سنیں، ہمدردی کریں، اس کی طرف داری کریں، اس کو حل نہ بتائیں صرف اس کی باتیں غور سے سنیں۔

55۔ ہفتے میں ایک بار دونوں بچوں کے بغیر ضرور باہر نکلیں۔ باہر کھانا کھائیں، آئس کریم کھائیں، مردوں کے لیے گھر سکون کی جگہ ہے مگر عورت کے لیے گھر کام کاج کی جگہ ہے۔ اسے گھر سے باہر نکل کر سکون ملتا ہے چند گھنٹے کسی پارک میں گزاریں۔ گپ شپ لگائیں، مگر متنازعہ باتیں نہ چھیڑیں۔ 3 ماہ کے بعد ایک رات کسی ہوٹل میں گزاریں۔ ممکن ہو تو سال میں ایک بار ایک ہفتے کے لیے پوری فیملی کے ساتھ تفریح کے لیے کسی پسندیدہ جگہ چلے جائیں۔

56۔ ساس بہو کا جھگڑا ہمارے معاشرے کا لازمی جز ہے۔ ساس بہو کے جھگڑے میں بیوی سے ہمدردی کریں۔ اسے حوصلہ دیں، دلجوئی کریں، تسلی دیں، بیوی کی طرف داری کریں۔ اگر بیوی کی غلطی ہو تو اسے پیار سے سمجھائیں۔ اگر والدہ کی غلطی ہے تو آپ اس کا اعتراف کریں۔ بیوی کو بتائیں کہ وہ آپ کی ماں ہے آپ اسے کچھ نہیں کہہ سکتے۔ اگر موقع ملے تو شائستگی کے ساتھ والدہ کو سمجھانے کی کوشش کریں۔ تاہم بیوی کی باتوں کو توجہ سے سنیں، اس کی طرف داری کریں، اس کی دلجوئی کریں، وہ پُرسکون اور خوش ہو جائے گی۔ اسے حل کی نہیں بلکہ سنے جانے کی ضرورت ہے، سکون سے اس کی باتوں کو سن لیں۔

57۔ ہر گھر میں کبھی نہ کبھی کوئی مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ان مسائل کو دفتری مسائل کی طرح

اہمیت دیں۔ انھیں حل کرنے کی فوری کوشش کریں۔ تاہم کسی حتمی نتیجے پر پہنچنے سے پہلے تمام معلومات اکٹھی کریں، دوسرے فرد کا نقطہ نظر بھی سنیں۔

58۔ اپنے ساتھی کو کمتر نہ سمجھیں اور نہ ہی اسے کبھی کمتر ثابت کرنے کی کوشش کریں۔ خصوصاً دوسروں کے سامنے ہرگز یہ حرکت نہ کریں۔ یہ چیز گھریلو زندگی میں زہر گھول دیتی ہے۔ ویسے بھی تکبر اللہ تعالیٰ کو سخت ناپسند ہے۔

59۔ اگرچہ عورت اور مرد دونوں کو جنسی عمل بے حد پسند ہے مگر عورت کو مباشرت سے پہلے محبت اور رومانس بہت زیادہ پسند ہے۔ عورت کو رومانس کے لیے اس طرح کی چیزیں بے حد پسند ہیں۔

☆ دفتر سے فون کر کے بیوی کو بتائیں (خصوصاً شادی کے شروع میں) کہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں آپ اس کے بارے میں سوچ رہے تھے۔

☆ بیوی کے لیے کوئی تحفہ لائیں۔ عورت کو تحائف بہت پسند ہیں، چاہے وہ معمولی نوعیت کے ہوں۔ اس کے لیے اِس کی پسند کے پھول لائیں، اس کی پسند کا کوئی رسالہ، کتاب، کینڈی بار، چاکلیٹ اور آئس کریم لائیں۔ گفٹ کو پیک کیے بغیر نہ دیں۔ گھریلو سامان، گھریلو استعمال کی چیزیں بطور گفٹ نہ دیں، اس سے بیوی کو زیادہ خوشی نہیں ملتی۔

☆ اگر آپ جاب یا بزنس کے سلسلے میں شہر سے باہر جائیں تو وہاں سے روزانہ ایک کارڈ ارسال کریں کارڈ کا قیمتی ہونا بالکل ضروری نہیں۔ فون کریں اسے بتائیں آپ اسے یاد کرتے ہیں۔

☆ بیوی کا ہاتھ پکڑیں، اسے اپنے بازوؤں میں لیں۔

☆ اس کے ساتھ واک کریں، واک کے دوران میں اس کا ہاتھ تھام لیں۔

☆ لوگوں کے سامنے اس کی تعریف کریں۔

☆ اسے محبت بھرا خط لکھیں جس میں سابقہ خوشگوار دنوں کا ذکر ہو جو آپ نے اس کے ساتھ گزارے۔

☆ پکنک منائیں۔

☆ ستاروں کی روشنی میں گھر کے صحن میں سونا عورت کے لیے بہت رومانٹک ہے۔

☆ ریسٹورنٹ میں بیوی کی پسند کے کھانے کا آرڈر دیں۔

☆ بیوی کے لیے گاڑی کا دروازہ کھولیں۔

☆ اس کی فرمائش کو جلد پورا کر دیں۔ مثلاً بیوی کہتی ہے کہ سیڑھیوں کا بلب خراب ہے۔ سوچیں دو منٹ لگیں گے، کہیں ابھی بدل دیتا ہوں، پھر بدل دیں۔ مقصد یہ بھی نہیں کہ ہر فرمائش پوری کی جائے اور فوراً پوری کی جائے۔

60۔ عورت کو چھونا (Touch) بے حد پسند ہے۔ ایک دلچسپ ریسرچ ہوئی، جس میں خواتین و حضرات سے ایک سوال پوچھا گیا کہ عورت اور مرد کے درمیان شان دار جسمانی عمل کون سا ہے۔ 99 فی صد مردوں نے مباشرت جب کہ 99 فی صد خواتین نے بغل گیر (Hugging) ہونے کو پسند کیا۔ لہٰذا آپ دن میں کم از کم چار بار بیوی کو ٹچ کریں، چھوئیں۔ واک کرتے ہوئے اس کا ہاتھ پکڑیں۔ دھیان بھی ہاتھ کی طرف ہو یعنی توجہ کسی اور طرف نہ ہو اور ہاتھ کو اس وقت تک نہ چھوڑیں جب تک بیوی

خود ہاتھ ڈھیلا نہ کرے۔ ٹی وی دیکھتے ہوئے اس کی ران کے ساتھ ران ملا کر بیٹھیں۔ ہاتھ پکڑیں، اس کے جسم خصوصاً رانوں کو تھپتھپائیں، گردن پر ہاتھ پھیریں، رخساروں اور ناک پر بوسہ دیں۔ بغل گیر ہوں، آتے جاتے چھوئیں یہ سب کچھ سیکس کے بغیر ہو۔ جسمانی قربت عورت کو مباشرت سے بھی زیادہ پسند ہے۔ عورت کو دن میں 20 بار تک چھونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ 10 بار بھی چھوا جا سکتا ہے۔ نتیجتاً خاوند کو بھی زیادہ توجہ ملتی ہے۔ یہ چیزیں محبت کو برقرار رکھتی ہیں۔

61۔ ہم اس بات کا ذکر پہلے کر چکے ہیں کہ شادی کی بنیاد محبت ہے۔ محبت کا اظہار کرنے کے ساتھ ساتھ محبت ثابت بھی کریں۔ مثلاً بیوی کا کوئی کام کر دیں۔ اس کے لیے چھوٹی موٹی قربانی دیں۔ اگر وہ کوئی درخواست کرے تو قبول کر لیں۔

62۔ اگر کبھی بیوی سرد مہری کا اظہار کرے تو اس کو چھوئیں، اگر وہ پیچھے کو نہ ہٹے تو مطلب ہے کہ وہ آپ سے ناراض نہیں۔ ناراضی کا سبب آپ نہیں، آپ پرسکون ہو جائیں گے۔ اس سے پوچھیں کہ وہ پریشان کیوں ہے؟ اسے بات کرنے پر اصرار اور آمادہ کریں۔ پھر اس کی بات کو بہت غور سے سنیں۔ اس کا ہاتھ پکڑیں۔ عورتیں پریشانی میں اپنے جذبات کا اظہار کرنا چاہتی ہیں ان کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کی بات کو توجہ سے سنا جائے۔ وہ مسئلے کا حل نہیں چاہتیں صرف اچھا ''کان'' چاہتی ہیں۔ جب آپ پوری توجہ سے اس کی بات کو سن لیں گے تو وہ پُرسکون ہو جائے گی۔

اگر وہ پیچھے کو ہٹ جائے تو غالب امکان یہی ہے کہ اس کی ناراضی کا سبب آپ ہیں۔ تو اس سے پوچھیں کہ آپ کی کس چیز نے اسے ڈسٹرب کیا ہے تا کہ آئندہ آپ وہ نہ کریں۔ معذرت کریں، اصرار کریں کہ وہ بات کرے۔ اسے واضح طور پر بتائیں کہ اسے ناراض ہونے کا حق ہے۔ پھر اس کی بات کو نہایت توجہ اور غور سے سنیں اور ساتھ ساتھ ''ہوں''، ''ہاں'' کہتے جائیں۔ اس سے اسے احساس ہوگا کہ آپ اس کی بات کو غور سے سن رہے ہیں۔ بات سنتے وقت ادھر ادھر دیکھنے کے بجائے اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھیں۔ پہلے اس کی آنکھوں میں دیکھیں، 2,3 سیکنڈ کے بعد اس کی ناک کی Tip کی طرف، پھر اس کے ہونٹوں، ٹھوڑی اور پھر اس کے چہرے کی طرف دیکھیں۔ پھر شروع سے اسی طرح کریں۔ وضاحت کرنے کی کوشش نہ کریں، صرف سنیں۔ وضاحت کسی اور وقت کر لیں۔ مردوں کو یہ بات جان لینی چاہیے کہ عورت جب مسائل کا ذکر کرتی ہے تو اس کا مقصد حل حاصل کرنا نہیں ہوتا بلکہ صرف سنانا ہوتا ہے۔ لہٰذا اسے حل بتانے کی کوشش نہ کریں، صرف غور سے سنیں، وہ پُرسکون ہو جائے گی۔ عام زندگی میں بھی بیوی کی بات کو غور اور توجہ سے سنیں۔ اس کی بات میں مداخلت نہ کریں۔

63۔ آپ کے نزدیک ماں باپ کے بعد سب سے اہم فرد آپ کی بیوی ہونی چاہیے۔ بچوں سے بھی زیادہ اہم۔ تاہم بیوی کی محبت میں ماں باپ کو نہ بھولیے۔

ارشاد ربانی ہے: ''آپ (صلی اللہ علیہ والہ وسلم) فرما دیجئے کہ آؤ میں تم کو وہ چیزیں پڑھ کر سناؤں کہ تمھارے ربّ نے تم پر حرام فرما دیا وہ یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی کو شریک مت ٹھہراؤ اور ماں باپ کے ساتھ احسان کرو۔'' (الانعام 152)

دوسری جگہ ارشاد ہے:

''ماں باپ کے ساتھ حسن سلوک کیا کرو۔ ان کو ''اُف'' بھی مت کہنا اور نہ ان کو جھڑکنا۔ ان کے سامنے عاجزی اور انکساری کے ساتھ جھکے رہنا اور یوں دعا کرتے رہنا کہ اے پروردگار ان دونوں پر رحمت فرمائیے جیسا انھوں نے مجھے بچپن میں پالا۔'' (بنی اسرائیل)

شرک کے بعد سب سے بڑا گناہ والدین کی نافرمانی ہے (مسلم) نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ ماں باپ کو ستانے والے کو اللہ تعالیٰ اسی دنیا میں سزا دیتے ہیں۔ (بیہقی)

دوسری حدیث میں ارشاد ہے کہ تیرے ماں باپ تیرے لیے جنت اور دوزخ ہیں۔

(ابن ماجہ)

یعنی اگر فرد ان کا تابع فرماں ہوگا تو جنت میں جائے گا اور اگر نافرمانی کرے گا تو دوزخ ٹھکانہ بنے گا۔ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ عورت پر سب آدمیوں سے زیادہ حق اس کے شوہر کا ہے اور مرد پر اس کی ماں کا (حاکم) بچے والدین سے سیکھتے ہیں وہ ان کے لیے رول ماڈل ہوتے ہیں۔ اگر آپ کا رویہ اپنے والدین کے ساتھ بہترین ہوگا تو آپ کی اولاد بھی آپ کے ساتھ بہترین سلوک کرے گی۔ ہم نے ماں باپ کے گستاخ افراد کو اپنی اولاد کے ہاتھوں ذلیل ہوتے دیکھا ہے۔

64۔ اپنی گھریلو اور ذاتی زندگی کو زیادہ سے زیادہ دلچسپ اور پُرسکون بنائیں۔ اگر آپ کی گھریلو اور ذاتی زندگی دلچسپ نہیں تو کام کے بعد آپ کو آرام وسکون کم ملے گا اور اگلے دن کام کرنے کے لیے آپ کی توانائی کم ہوگی جسے گھر میں سکون نہ ملے وہ شخص تباہ ہو جائے گا۔

65۔ اپنی بیوی کے جذبات، احساسات اور خواہشات کا احترام کریں۔ بیوی کو ہمیشہ نئی دُلہن کی طرح پیار کریں۔ پیار اس کے پسندیدہ طریقوں کے مطابق کریں، اس سے پوچھ لیں کہ اس سے کس طرح پیار کیا جائے اس طرح آپ کی محبت ساری عمر تروتازہ رہے گی۔

66۔ جب بھی آپ بیوی کے لیے محبت محسوس کریں اور اس میں کشش محسوس کریں، اسے بتائیں کہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں اس میں بے پناہ کشش ہے۔ یہ چند فقرے ماحول میں خوشیاں بکھیر دیں گے۔

67۔ اپنے ساتھی کی خامیوں، کوتاہیوں، کمزوریوں اور رازوں کو اس کے خلاف استعمال نہ کریں۔ لڑائی جھگڑے میں ان باتوں کا طعنہ نہ دیں۔ یہ بہت ہی گھٹیا حرکت ہے۔ ربّ کریم نے ایسے لوگوں کو تباہی کی وعید سنائی ہے۔ جو باتیں آپ کے ساتھی کے لیے اہم ہیں ان کو دوستوں، رشتہ داروں اور والدین کے ساتھ بھی ڈسکس نہ کریں۔

68۔ دونوں 5,5 ایسی چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ کی زندگی میں بہت زیادہ اہم ہیں۔ مثلاً خوش اخلاقی، خندہ پیشانی، دوستی، سیکس، محبت، حوصلہ افزائی، تعریف وتحسین وغیرہ، پھر ان کو اہمیت کے لحاظ سے نمبر دیں۔ پھر اپنی لسٹ ساتھی کو دیں تاکہ وہ ان کا خیال رکھے اور ان پر عمل کر سکے۔

69۔ جونہی آپ کو اپنے ساتھی کی کوئی چیز پریشان کرے تو اسے نظرانداز نہ کریں۔ فوراً اچھے انداز سے بات کریں بیوی کو بتایئے کہ ایک چیز آپ کو پریشان کر رہی ہے۔ آپ اس سلسلے میں بات کرنا چاہتے ہیں۔ کیا اب مناسب وقت ہے پھر ''میں'' سے شروع کریں۔ الزام نہ دیں۔

70۔ اپنی بیوی کی بات کا کبھی غلط نتیجہ نہ نکالیں جلد بازی نہ کریں، بدگمانی نہ کریں۔ اس سے پوچھ لیں کہ فلاں بات سے اس کا کیا مطلب تھا۔ اصل مطلب جان کر آپ پُرسکون ہو جائیں گے۔

71۔ اگر ہو سکے تو گھریلو کاموں میں اس کی مدد کریں۔ خصوصاً جب وہ تھکی ہو۔ اگر وہ بھی ملازمت کرتی ہو تو لازماً آپ کو گھر کے کاموں میں اس کی مدد کرنی چاہیے، آپ کی طرح وہ بھی کام کر کے تھک جاتی ہے۔ آپ کی مدد سے اسے بے پناہ خوشی ہوگی، وہ آپ کی قدر کرے گی۔ اللہ رب العزت کے پیارے رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی سنت یہی ہے۔ ارشاد ہے ''جو اپنی بیوی اور بچوں کے گھر کے کاموں میں مدد کرے گا وہ بغیر حساب جنت میں جائے گا۔''

72۔ مرد حضرات بیوی پر اپنے فیصلے نہ ٹھونسیں، مسلط نہ کریں، خصوصاً گھریلو معاملات میں ان کی بات کو سنیں۔ مرد حضرات کو سننے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ یہ ان کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ اس عادت کی وجہ سے وہ اپنی زندگی میں نمایاں تبدیلی دیکھ سکتے ہیں۔ جب آپ میں اپنی بیوی کو سننے کی عادت پیدا ہو گی تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کس طرح ان کے نزدیک ایک پسندیدہ شخصیت بن جائیں گے۔ آپ جتنی بار ان کی بات سنیں گے ان کے نزدیک آپ کی اہمیت اتنی ہی بڑھتی جائے گی۔

73۔ بیوی کا دل جیتنے کے مزید طریقے۔

☆ اگر وہ اکثر کھانا گھر میں پکاتی ہے یا وہ آپ کو تھکی ہوئی نظر آ رہی ہے، اس وقت اسے کہیں باہر کھانا کھلانے لے جائیں۔

☆ جب اسے سہارے کی ضرورت ہو اس وقت اسے غلط ٹھہرائے بغیر سہارا دیجئے۔

☆ جب اسے آپ سے دکھ پہنچے تو اس کی جانب محبت بھری نظروں سے دیکھیں اور کہیں کہ "مجھے اس پریشانی کے لیے معاف کر دیں۔"

☆ جب وہ آپ سے بات کرے اس وقت اخبار، رسالہ ایک طرف رکھ دیں، T.V بند کر دیں اور اسے پوری توجہ دیں۔

☆ جب وہ آپ سے اپنے جذبات کا اظہار کرے اس وقت صبر سے کام لیں، بار بار اپنی گھڑی نہ دیکھیں۔

☆ اپنے ساتھی کے حوالے سے اہم دنوں کو نوٹ کریں، کیلنڈر پر نشان لگا لیں مثلاً برتھ ڈے، شادی کی سالگرہ وغیرہ، اس طرح آپ ان دنوں کو منانا نہ بھولیں، بیوی کو تحفہ دیں، وِش کریں، کیک کاٹیں، آؤٹنگ پر چلے جائیں، اچھا کھانا کھانے کے لیے کسی اچھے ریسٹورنٹ میں بھی جا سکتے ہیں، اس سے آپ کے ساتھی کو بے حد خوشی ملے گی۔

☆ لوگوں کے سامنے اس سے محبت کا اظہار کیجیے۔

☆ اس کا ہاتھ تھامنے کے بعد اسے پہلے چھوڑنے کی کوشش نہ کریں۔

☆ لوگوں کے سامنے اسے زیادہ توجہ دیں۔

☆ گھر سے باہر جاتے وقت اس سے پوچھ لیں کہ بازار سے کوئی چیز تو نہیں لانی۔

☆ اس کے لیے کپڑے خریدیں۔

☆ اس کے ساتھ وہ رویہ اختیار کریں جو آپ نے شادی کے ابتدائی دنوں میں اختیار کیا تھا جو کہ اچھا ہو۔

☆ اس کی پسند کی خبروں کو آواز بلند پڑھیں۔ انھیں اخبار سے کاٹ کر الگ محفوظ کر لیں۔ اسے تحفے میں دے دیں۔

☆ نہانے کے بعد باتھ روم خشک کر دیں تولیہ باتھ روم میں نہ چھوڑیں۔

☆ اس کے ساتھ سودا خریدنے بازار جائیں۔

☆ بھاری سامان اٹھانے میں اس کی مدد کریں۔

☆ کسی تفریح پر جانے کے لیے کار میں سامان رکھنے میں اس کی مدد کریں۔

☆ اس کے پکائے ہوئے کھانے کی دل کھول کر تعریف کریں۔

☆ اس سے گفتگو کرتے ہوئے اکثر اس کا ہاتھ تھام لیں۔

☆ صبح اپنا بستر خود سیٹ کریں۔

☆ اس کی باتوں کو سنتے وقت چھوٹے موٹے لفظوں کے سہارے اسے یہ احساس دلائیں کہ آپ اس کی باتوں کو توجہ سے سن رہے ہیں۔ جیسے آہ، اوہو، ام، ہوں، ہاں وغیرہ۔

☆ اس کے جذبات کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔ اس سے پوچھیں کہ وہ کیا محسوس کر رہی ہے۔

☆ اگر اس کی طبیعت خراب ہو تو اس کا حال چال پوچھتے رہیے، بخار کی صورت میں ماتھے پر ہاتھ رکھیں۔

☆ آپ کو اپنی بیوی کے ماہواری کے ایام کا علم ہو۔ ان دنوں عورتیں جذباتی لحاظ سے نارمل نہیں ہوتیں۔ ان دنوں بیوی کا خاص خیال رکھیں۔ ان کی غلطیوں سے درگزر کریں اور آپ عام دنوں سے زیادہ نرم اور شائستہ ہوں۔

☆ اس کے مذاق اور لطیفوں پر خوشی کا اظہار کیجیے۔

☆ روزانہ اس کے ساتھ کچھ وقت گزاریے۔

☆ اگر وہ آپ سے اپنے جذبات کا اظہار کر رہی ہو اس وقت فون پر بات نہ کیجیے۔ اسے پوری توجہ دیں۔

☆ اسے بچوں کے بغیر سیر و تفریح کے لیے اپنے ساتھ باہر لے جائیں۔

☆ اس کی پسندیدہ بیکری سے اس کے لیے کوئی چیز لایئے۔

☆ اسے عزت و احترام دیں۔

74۔ بیوی کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس کی کون سی چیز آپ کو سب سے زیادہ پریشان کرتی ہے۔ الزام نہ دیں، تنقید نہ کریں بلکہ پیار اور اچھے انداز سے بتائیں۔ اس طرح آپ کو بھی معلوم ہونا چاہیے کہ آپ کی کون سی چیز بیوی کو سب سے زیادہ پریشان کرتی ہے۔ پھر اس کا تدارک کریں اکثر اوقات ہمیں علم نہیں ہوتا کہ ہماری کون سی چیز دوسروں کو پریشان کرتی ہے۔ پھر اس کا تدارک کریں۔ اگر ہمیں علم ہو جائے تو پھر ہم اس سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ دونوں میاں بیوی ایک ایک لسٹ بنائیں جن میں ان چیزوں کا ذکر ہو جو ایک کو دوسرے کی پسند نہیں۔ لسٹیں بدل لیں۔ نہایت پُرسکون ہو کر ان کا مطالعہ کریں اگرچہ یہ ایک مشکل کام ہے۔ پھر ان لسٹوں کو جلا دیں، گھر کے پچھواڑے یا صحن میں دفن کر دیں۔ اب ان اچھی چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ ایک دوسرے میں تلاش کر سکتے ہیں چاہے وہ کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہو۔ دو لسٹیں بنائیں، ہر ایک میں ایسی چیزیں شامل ہوں جو ایک کو دوسرے کی پسند ہوں۔ ان کو فریم کرا کر بیڈروم میں لٹکا لیں اور روزانہ ایک بار انھیں پڑھ لیں۔ یہ طریقہ آپ کی زندگی کو بہت خوشگوار بنا دے گا۔

☆ بچوں کے ساتھ روزانہ کچھ وقت گزاریے۔ ممکن ہو تو ان کے ساتھ کھیلیں۔ ان سے محبت کرنا کافی نہیں بلکہ محبت کا اظہار کیجیے۔ انھیں بتائیں کہ آپ ان سے محبت کرتے ہیں۔ انھیں چومیں، گلے لگائیں۔ انھیں احساس تحفظ دیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں تعریف کریں، ان کی معمولی کامیابیوں پر بھی خوشی کا اظہار کریں۔ اگر وہ پریشان ہوں تو پوچھیں کہ وہ کیوں پریشان ہیں۔ ان کی مدد کریں۔ چھوٹے چھوٹے کام کرنے پر ان کی تعریف کریں۔ وہ انھیں زیادہ کریں گے۔

75۔ اپنی بیوی کے خلاف کبھی کوئی بات نہ کریں۔ بیوی کے ساتھ آپ کا رویہ بہت شائستہ ہو۔اللہ تعالٰی کے آخری رسول نبی اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے اس انسان کو بہترین قرار دیا ہے جس کا خلق اچھا ہے۔

76۔ بیوی کے ساتھ وہی سلوک کریں جیسا آپ اپنے ساتھ چاہتے ہیں۔ برے کو بار بار اچھا کہہ کر اسے اچھا بننے کا موقع دیں۔ برے کو برا کہیں گے تو وہ کبھی اچھا بننے کی کوشش نہیں کرے گا۔ آپ سمجھیں کہ وہ اچھی ہے مثلاً وہ لباس کا دھیان نہیں رکھتی۔ آپ اسے کہیں کہ آپ کو یہ دیکھ کر بہت خوشی ہوئی ہے کہ اب وہ اپنے کپڑوں کا خیال رکھتی ہے۔اس طرح اسے بتائیں کہ وہ بہت پُرکشش لگتی ہے۔ یقین کریں کہ وہ ایسا کرنا شروع کردے گی۔

77۔ رنجشوں اور تو تکار سے بالکل پاک زندگی ایک سراب ہے بعض اوقات گزرے ہوئے ناپسندیدہ واقعات برسوں بعد بھی انسان کو پریشان کرتے ہیں۔ ان ناپسندیدہ واقعات کے برے اثرات کو آپ آسانی سے ختم کرسکتے ہیں۔اس کے لیے مندرجہ ذیل تین مشقیں مفید ثابت ہوں گی۔

مشق نمبر 7

☆ کسی پُرسکون جگہ آرام سے بیٹھ جائیں جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں آنکھیں بند کرکے تین لمبے لمبے سانس لیں۔

☆ اب اس ناپسندیدہ واقعے کی فلم اپنے دماغ میں چلائیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں پھر آنکھیں کھول دیں۔

☆ اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم کو دوبارہ اپنے دماغ میں چلائیں۔اس کے ساتھ کوئی مزاحیہ گانا مثلاً ''کننے کننے جاناں بلو دے گھر'' وغیرہ شامل کرلیں۔گانے کی آواز تیز ہو۔ ایک دفعہ دیکھنے کے بعد آنکھیں کھول دیں۔اس طرح 5 سے 10 بار اس واقعہ کو تیز مزاحیہ موسیقی کے ساتھ دیکھ لیں، ہر بار دیکھنے کے بعد آنکھیں کھول لیں۔

☆ آخر میں اس واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لائیں۔اب وہ آپ کو پہلے کی طرح ڈسٹرب نہیں کرے گا۔اگر وہ اب بھی پریشان کررہا ہو تو 5 بار مزید دہرائیں۔

مشق نمبر 8

یہ مشق پہلی سے بھی زیادہ موثر ہے۔

☆ پہلے کی طرح کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔آنکھیں بند کرلیں، تین لمبے سانس لیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

☆ اب اپنے دماغ میں اس ناپسندیدہ واقعہ کی فلم چلائیں۔اپنے بُرے احساسات کو نوٹ کریں پھر آنکھیں کھول دیں۔

☆ آپ نے VCR تو ضرور دیکھا ہوگا۔بعض اوقات ہم کسی واقعہ یا سین کو دوبارہ دیکھنے کے لیے فلم کو Rewind کرتے ہیں۔اگر نہیں تو ایک بار دیکھ لیں۔اب اس واقعہ کی فلم کو ایک بار پھر اپنے دماغ میں چلائیں۔فلم مکمل ہونے پر اس فلم کو تیزی کے ساتھ الٹا گھمائیں یعنی Rewind کریں۔ پھر آنکھیں کھول دیں۔ 5 تا 10 بار اسی طرح کریں۔ ہر بار مشق مکمل کرنے کے بعد آنکھیں کھول دیں۔ادھر ادھر دیکھیں۔

☆ اس واقعہ کو دوبارہ اپنے ذہن میں لائیں تو آپ محسوس کریں گے کہ اس کے برے اثرات ختم ہو چکے ہیں۔اگر برے اثرات پوری طرح ختم نہ ہوں تو اس مشق کو مزید 5

تا10بار دہرائیں۔
اس مشق کولڑائی جھگڑے کے فوراًبعد استعمال کرلیں تو آپ جلد پُرسکون ہوجائیں گے۔

مشق نمبر9

بعض افراد فلم کو Rewind نہیں کر سکتے، وہاں یہ مشق موثر ہوگی۔

☆ آرام سے کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔آنکھیں بند کرلیں، تین لمبے لمبے اور گہرے سانس لیں۔

☆ اپنے دماغ میں ناپسندیدہ واقعہ کی فلم چلائیں۔اس کے بُرے احساسات کونوٹ کریں۔

☆ دوبارہ اس فلم کواپنے دماغ میں چلائیں اوراس سارے واقعہ میں اہم ترین منظر کو منتخب کریں اوراس کے گرد لکڑی،لوہے یا سنہرا فریم لگائیں۔

☆ اب اس فریم والی تصویر کو وہاں سے نکال کر عجائب گھر یا آرٹ گیلری میں دوسری تصاویر کے ساتھ لٹکا دیں۔اس کے اوپر بلب روشن کردیں۔آنکھیں کھول دیں۔

☆ آنکھیں بند کر کے اب اس واقعہ کو دوبارہ ذہن میں لائیں،تو برے اثرات ختم ہو چکے ہوں گے۔اگر ختم نہ ہوں تو لکڑی کے بجائے لوہے یا سنہرا فریم لگا کر دیکھیں۔

78۔ بعض اوقات میاں بیوی میں کسی بات پر اختلاف ہوجاتا ہے۔آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کا نقطۂ نظر درست ہے اور آپ بیوی کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش ہی نہیں کرتے۔جب کہ بعض اوقات ہمارا نقطہ نظر درست نہیں ہوتا مگر ہمیں اس کا احساس نہیں ہوتا۔اگر ہم بیوی کے نقطہ نظر کو بھی جان لیں تو ہمیں احساس ہوگا کہ اس کا نقطہ نظر بھی غلط نہیں ہے۔دوسرے فرد کے نقطہ نظر کو جاننے کے لیے مندرجہ ذیل مشق کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مشق نمبر10

☆ کسی پُرسکون جگہ آرام سے بیٹھ جائیں۔تین لمبے لمبے سانس لیں اورآنکھیں بند کرلیں۔

☆ تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک سکرین ہے۔اس سکرین پراس واقعہ کو آپ اپنے نقطۂ نظر سے دیکھیں۔

☆ اب اسی واقعہ کو اسی سکرین پر بیوی کے نقطہ نظر سے دیکھیں،اس طرح تصور کریں کہ آپ بیوی کے جسم میں داخل ہوگئے ہیں۔اب آپ اس واقعہ کو بیوی کے نقطہ نظر سے دیکھ رہے ہیں۔یا تصور کریں کہ آپ بیوی کے پیچھے کھڑے ہیں آپ کی ٹھوڑی بیوی کے کندھے پر ہے اوراب آپ بیوی کے نقطہ نظر سے اس واقعہ کو سکرین کے اوپر دیکھ رہے ہیں۔

☆ اب اسی واقعہ کو کسی تیسرے غیر جانبدار فرد کے نقطہ نظر سے دیکھیں۔تصور کریں کہ ایک بچہ یا بزرگ اس واقعہ کو دیکھ رہا ہے۔وہ آپ دونوں میاں بیوی کے درمیان کھڑا ہے اور آپ دونوں اس سے یکساں فاصلے پر ہیں۔

☆ اس مشق سے آپ کو اپنی غلطی کا احساس ہوجائے گا اور آپ کو معلوم ہوجائے گا بیوی کا نقطہ نظر غلط نہیں بلکہ صحیح ہے۔پھر آپ اپنا نقطہ نظر چھوڑ دیں گے اور ماحول پُرسکون ہوجائے گا۔

گھریلو جھگڑوں کو ختم کرنے کا یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے

79۔ بعض اوقات میاں بیوی کے جذبات میں سرد مہری پیدا ہوجاتی ہے۔جس سے گھر کا مجموعی ماحول متاثر ہوتا ہے۔اس سلسلے میں جذبات کو بحال کرنے کیلئے یہ مشق بے حد موثر ہے۔

مشق نمبر 11

☆ آنکھیں بند کرکے پُرسکون ہوکر بیٹھ جائیں چند لمبے سانس لیں۔

☆ بیوی کے ساتھ ماضی کی خوشگوار یادوں یا ہنی مون کے دنوں کے واقعات کے بارے میں سوچیں۔آپ کے دماغ میں اس حوالے سے خوشگوار تصویر بن جائیں گی۔جنھیں دیکھ کر آپ کو بہت اچھا محسوس ہوگا۔

☆ اب تصاویر کو مزید بہتر بنائیں۔ان کو رنگین کریں، رنگوں کو شوخ کریں، تصور کو پہلے سے زیادہ واضح (Clear) کریں۔زیادہ روشن (Bright) اور بڑا کریں۔تصویر کو قریب لے آئیں۔آپ کی جذباتی سردمہری ختم ہوجائے گی۔اسے زیادہ بار بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆☆ دنیا میں ہر فرد کو مسائل کا سامنا ہے۔بعض اوقات ہم مسائل کو حل نہیں کرسکتے لیکن وہ ہمیں پریشان کرتے ہیں۔آپ اس پریشانی کو اس مشق کی مدد سے بہت حد تک کم کرسکتے ہیں۔

مشق نمبر 12

☆ کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔آنکھ بند کرلیں۔تین لمبے اور گہرے سانس لیں۔

☆ تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک سکرین ہے۔اپنے مسئلے کو سکرین پہ دیکھیں۔

☆ اب آپ تصور میں اپنے آپ کو بہت لمبا کریں اوپر چلے جائے مگر وہ تصویر نیچے ہی رہے گی۔اب وہ تصویر (مسئلہ) آپ کو بہت دھندلی اور غیر واضح نظر آئے گی اور آپ کی پریشانی بہت کم ہوجائے گی۔اپنے آپ کو مزید لمبا کرلیں اب آپ بہت اوپر چلے جائیں گے مگر تصویر وہیں نیچے رہے گی۔اب وہ تصویر مزید دھندلی، غیر واضح اور دور ہوجائے گی اور نقطہ سا بن جائے گی۔اب وہ مسئلہ آپ کو پریشان نہیں کرے گا۔آنکھیں کھول دیں۔

☆ اب دوبارہ اسی مسئلے کے بارے میں سوچیں۔وہ آپ کو پہلے کی طرح پریشان نہیں کرے گا۔اس مشق کو چار پانچ بار دُہرالیں۔

☆☆ مسائل کی پریشانی کو اس طرح بھی کم کیا جاسکتا ہے۔

مشق نمبر 13

☆ کسی پُرسکون جگہ بیٹھ جائیں۔3 لمبے سانس لیں، آنکھیں بند کرلیں۔

☆ تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک سکرین ہے۔اپنے مسئلے کو سکرین پہ دیکھیں۔

☆ اب اس تصویر پر زور سے پھونک ماریں تو وہ آپ سے دور چلی جائے گی۔ایک دو پھونکیں مارنے سے وہ دور جاکر غائب ہوجائے گی۔آنکھیں کھول دیں۔

☆ دوبارہ اس مسئلے کے بارے میں سوچیں، اب وہ آپ کو پہلے کی طرح پریشان نہیں کرے گا۔حسب ضرورت اس کو کئی بار دُہرالیں۔

☆☆ بعض اوقات آپ کو بیوی کی کوئی عادت پسند نہیں۔بیوی اسے بدل نہیں سکتی۔سابقہ مشق کی مدد سے آپ بیوی کی اسی عادت کی اہمیت کم کرسکیں گے۔اس کی عادت کے بارے میں سوچیں تو آپ کے دماغ میں اس کی تصویر بنے گی۔اب اپنے آپ کو بہت لمبا کرلیں تو وہ تصویر غیر واضح اور دھندلی ہوجائے گی۔پھر مزید لمبا کریں، تصویر کی بجائے نقطہ نظر آئے گا اور آپ کے برے احساسات ختم ہوجائیں گے۔اس مشق کو مشق نمبر 12 کی طرح کیا جائے۔

82۔ نفسیات کا ایک اہم اصول یہ ہے کہ آپ کسی فرد سے جیسی توقع رکھتے ہیں وہ ویسا ہی ہوجاتا ہے۔لہٰذا آپ اپنی بیوی سے اچھی توقع رکھیں اور اسی توقع کے مطابق اس

سے سلوک کریں، انشاءاللہ وہ آپ کی توقع پر پوری اُترے گی۔

83۔ صبح اٹھتے ہی اپنے آپ کو پُرسکون اور خوشگوار بنانے کے لیے یہ مشق کریں۔

مشق نمبر 14

☆ آرام سے بستر پر لیٹ جائیں، بیٹھ بھی سکتے ہیں آنکھیں بند کرلیں، جسم کو تین لمبے سانس لے کر ریلیکس کریں۔

☆ اب ماضی کے تین خوشگوار واقعات کو باری باری ذہن میں لائیں۔ اسی طرح محسوس کریں جیسے پہلی بار محسوس کیا تھا۔

☆ تصور کو زیادہ رنگین، شوخ، روشن اور صاف (Clear) کریں۔ اسے بڑا کر کے اپنے قریب لے آئیں۔ اب آپ پہلے سے بھی زیادہ خوشی محسوس کریں گے۔ پھر ہر ایک دو گھنٹوں بعد ایک دو منٹ کے لیے ان تصورات کو دوبارہ ذہن میں لائیں۔

☆ صبح اٹھتے ہی یہ مشق کرلیں، پھر ہر ایک دو گھنٹے بعد اسے دہراتے رہیں۔ آپ سارا دن خوش وخرم رہیں گے۔

84۔ گھر کے ماحول کو خوشگوار رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ گھر کا ہر فرد خوش اور مطمئن ہو، خصوصاً آپ کے بچے، بچوں کے لیے آپ جو بہترین چیز کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ آپ اپنے ساتھی یعنی بیوی سے محبت کریں دوسرے الفاظ میں میاں بیوی ایک دوسرے سے محبت کریں۔ بچوں کے لیے والدین کی طرف سے یہ ایک بہترین تحفہ ہے۔ اس سے گھر کا ہر فرد خوشی اور سکون حاصل کرے گا۔

85۔ بچوں کے ساتھ روزانہ کچھ وقت گزاریے۔ ممکن ہو تو ان کے ساتھ کھیلیں۔ ان سے محبت کرنا کافی نہیں بلکہ محبت کا اظہار کیجیے۔ انھیں بتائیں کہ آپ ان سے محبت کرتے ہیں۔ انھیں چومیں، گلے لگائیں۔ انھیں احساس تحفظ دیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں، تعریف کریں، ان کی معمولی کامیابیوں پر بھی خوشی کا اظہار کریں۔ اگر وہ پریشان ہوں تو پوچھیں کہ وہ کیوں پریشان ہیں۔ ان کی مدد کریں۔ چھوٹے چھوٹے کام کرنے پر ان کی تعریف کریں۔ وہ انھیں زیادہ کریں گی۔

86۔ خاوند کے لیے اس کی زندگی میں اس کے والدین کے بعد سب سے اہم شخصیت اس کی بیوی ہو۔ اس کے اپنے بہن بھائیوں سے بھی اہم۔ اگر آپ اپنی بیوی اور فیملی کو یہ مقام نہیں دیں گے تو خوشگوار زندگی کا خواب سراب ہوگا۔ ہمارے ہاں بہن بھائیوں کو عموماً بیوی بچوں سے زیادہ اہمیت دی جاتی ہے جس کی وجہ سے گھر کا ماحول خوشگوار ہونے کے بجائے اداس ہوتا ہے۔ ظاہری طور پر شاید آپ کو میری یہ بات اچھی نہ لگے۔ لیکن اگر آپ اپنے والدین کی زندگی کا جائزہ لیں تو آپ اس حقیقت کو جان لیں گے آپ نے دیکھا ہوگا کہ اگر آپ کے گھر کا ماحول خوشگوار ہے تو آپ کے والد کی زندگی میں جتنی اہمیت ان کے بیوی بچوں کو حاصل ہے اتنی بہن بھائیوں کو نہیں۔ یعنی آپ کے والد اپنے خاندان کو سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہوں گے۔ اگر آپ کے والد دوسرے لوگوں خصوصاً بہن بھائیوں کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں تو یہ بات دعوے کے ساتھ کہی جا سکتی ہے کہ آپ کے گھر کا ماحول بہت خوشگوار اور پُرسکون نہیں۔

87۔ گھر میں ایک Box رکھا جائے جس میں گھر کے ماحول کو بہتر بنانے کی تجاویز ڈالی جائیں۔ گھر کا ہر فرد گھر کو بہتر بنانے کے لیے تجاویز دے۔ تجویز دینے والے کے لیے اپنا نام لکھنا ضروری نہیں۔ آپ ہر ماہ اس باکس کو کھولیں۔ تجاویز پر ٹھنڈے دل ودماغ سے غور کریں پھر اچھی تجاویز پر عمل کریں۔

88۔ گھر میں ہر ماہ ایک میٹنگ ہو جس میں گھر کے تمام سمجھ دار افراد شامل ہوں۔ اسی میٹنگ میں گھریلو مسائل کو زیر بحث لایا جائے اور انھیں حل کرنے کے لیے تجاویز دی جائیں۔ اس کے علاوہ گھر کے ماحول کو خراب کرنے والی چیزوں کی نشان دہی کی جائے اور اس ماحول کو زیادہ پُرسکون اور خوشگوار بنانے کے لیے تجاویز بھی دی جائیں۔ اس طرح جو تجاویز بھی ملیں ان کا جائزہ لیا جائے اور قابل عمل تجاویز پر عمل کیا جائے۔

گھریلو زندگی کو مزید خوشگوار بنانے کے لیے ہماری کتاب ''خوشیوں بھری زندگی ___ کیسے'' کا مطالعہ ضرور کیجیے۔

اس باب کو ایک ماہ میں ایک بار ضرور پڑھ لیں، تا کہ یہ باتیں آپ کو یاد رہیں۔

-----꧁---꧁---꧁-----